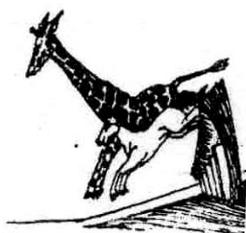


**МГПУ**  
Факультет коррекционной педагогики  
Кафедра клинических основ специальной психологии  
и специальной педагогики  
Психолого-медико-социальный центр  
помощи детям и подросткам  
Северо-Западного округа

**КОМПЛЕКСНАЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
КОРРЕКЦИЯ И АБИЛИТАЦИЯ  
ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ РАЗВИТИЯ**

*( Часть 1)*



Москва, 2001

*Печатается по решению  
Методического Совета Центра  
Отдел нейропсихологии*

---

*Авторский коллектив:  
к.п.н. А.В. Семенович, Е.А.Воробьева, Б.А.Архипов, Е.В.Сафронова,  
Н.А.Иванова, В.М.Шегай, Т.Н-Ланина  
Под редакцией проф. А.В. Семенович.  
© Архипов Б.А., Воробьева Е.А.,  
Иванова Н.А., Сафронова Е.В., Семенович А.В., Шегай В.М. 2001*

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	стр.4
<b>Раздел 1. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма. Повышение пластичности сенсо-моторного обеспечения психических процессов.</b>	
<i>Оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга, формирование базиса для формирования подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий</i>	
<b>Глава 1. Дыхательные упражнения</b> .....	7
<b>Глава 2. Массаж и самомассаж</b> .....	12
<b>Глава 3. Работа с мышечными дистониями, патологическими ригидными телесными установками и синкинезиями</b> .....	17
1. <i>Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки. Релаксация</i> ....	17
2. <i>Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями.</i> <i>Расширение сенсо-моторного репертуар</i> .....	21
<i>Глаза</i> .....	21
<i>Речевой аппарат</i> .....	31
<i>Шея и плечи</i> .....	33
<i>Руки</i> .....	34
<i>Ноги</i> .....	36
3. <i>Преодоление патологических ригидных телесных установок и синкинезий</i> .....	38
<b>Глава 4. Формирование и коррекция базовых сенсо-моторных (одновременных и реципрокных) взаимодействий.</b> .....	41
<b>Глава 5. Формирование навыков внимания и преодоления стереотипов</b> .....	47
<b>Раздел 2. Формирование операционального обеспечения вербальных и невербальных психических процессов.</b>	
<i>Оптимизация и коррекция межполушарных взаимодействий и специализации правого и левого полушарий мозга.</i>	
<b>Глава 1. Соматогностические, тактильные и кинестетические процессы</b> .....	49
<b>Глава 2. Зрительный гнозис</b> .....	52
<b>Глава 3. Пространственные и «квазипространственные» представления</b> .....	57
1. <i>Освоение телесного пространства</i> .....	57
2. <i>Освоение внешнего пространства</i> .....	60
3. <i>Пространственные схемы и диктанты</i> .....	65
4. <i>Конструирование и копирование</i> .....	68
5. <i>«Квазипространственные» (логико-грамматические) речевые конструкции</i> .....	

## Введение

В настоящее время наблюдается увеличение числа детей с отклонениями в психическом развитии. Причем характерно, что эта тенденция наблюдается среди учащихся массовых школ. Объективные клинические обследования, как правило, не выявляют у этих детей грубой патологии и фиксируют вариант развития в пределах нижненормативных границ. Между тем проблемы обучаемости их подчас практически неразрешимы.

Заметно увеличивается количество коррекционных классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций. При этом специалисты утверждают, что традиционные общепринятые психолого-педагогические методы во многих случаях перестали приносить результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции. Те есть в нынешней детской популяции актуализируются какие-то дизонтогенетические механизмы, не позволяющие эффективно воздействовать на тот или иной дефицит психической деятельности ребенка непосредственно, по типу «симптом - мишень».

Современные **методы коррекции детей с отклонениями в психическом развитии** разделяются на два основных направления. Первое - собственно когнитивные методы, чаще всего направленные на преодоление трудностей усвоения школьных знаний, и формирование ВПФ. Например, целенаправленная работа в сфере слухоречевой памяти, формирование счетных операций и т.д. Второе направление - методы двигательной (моторной) коррекции, или телесно-ориентированные методы, которые зарекомендовали себя при работе со взрослой популяцией

Они направлены, в основном, на восстановление контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, осознание своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения с целью улучшения психического самочувствия при взаимодействии с другими людьми.

Наличие этих двух противоположных по своей направленности подходов - «сверху» и «снизу» - открывают нам еще раз, в ракурсе психологической коррекции, вечную проблему соотношения души (психики) и тела, первый ориентирован «на голову», а второй - «на тело»

Немногочисленные попытки «связать» воедино эти два направления с целью преодоления имеющегося дуализма чаще всего сводятся к обычной суммации: например, в коррекционную программу вводятся и когнитивные, и двигательные методы. Опыт показывает, что желаемые результаты не достигаются, так как в современной популяции детей преобладают системные нарушения психических функций с обилием мозаичных, внешне разнонаправленных дефектов.

Таким образом, в сложившейся актуальной ситуации оптимальным является системный подход к коррекции и абилитации психического развития ребенка, в котором когнитивные и двигательные методы должны применяться в некотором иерархизированном комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния

Направление, в рамках которого разработана «Комплексная нейропсихологическая...», исходит из того, что воздействие на сенсо-моторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех. ВПФ. Так как он является базальным для дальнейшего развития ВПФ, логично в начале коррекционного процесса отдать предпочтение именно двигательным методам, не только создающим

некоторый потенциал для будущей работы, но и активизирующим, восстанавливающим и пространствующим взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Ведь очевидно, что актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагает востребованность извне к таким психическим функциям как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

Последующее включение когнитивной коррекции, также содержащее большое число телесно-ориентированных методов, должно происходить с учетом динамики индивидуальной или групповой работы.

*Методологически* «Комплексная нейропсихологическая коррекция .» опирается на современные (по А.Р. Лурия) представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации ВПФ в онтогенезе (прежде всего - в ракурсе учения о 3 функциональных блоках мозга); учении Л.С.Цветковой о нейропсихологии и реабилитации; принципе «замещающего онтогенеза».

*Методически* - на адаптированный вариант базовых нейропсихологических, телесно-ориентированных, этологических, театральные и иных психотехник применительно к детскому возрасту.

Пособие включает 3 раздела, содержание которых отражает иерархически организованную трехуровневую систему комплексной нейропсихологической коррекции и реабилитации отклоняющегося развития. Подчеркнем еще раз, что коррекция и реабилитация (развитие способностей) практически неразделимы в детском возрасте, ввиду универсальных закономерностей единого онтогенетического процесса.

Здесь нет специальных пунктов, посвященных нейропсихологической коррекции чтения (дислексий), письма (дисграфий), счета (дискалькулий). Это связано с наличием двух соображений. Во-первых, указанные процессы являются чрезвычайно с южной, как бы «надфункциональной» системой, в состав которой входят и операциональные (речевые, гностические, двигательные и т.д.) и регуляторные факторы. Нейропсихологическая коррекция и реабилитация именно этих, ядерных, факторов является залогом адекватного формирования у ребенка и счета, и чтения. Соответственно в настоящем учебном пособии поставлена задача максимально полного описания работы именно с этими базовыми, основополагающими конструктами. Заметим, что практический опыт доказывает, что такой подход зачастую приводит к якобы «спонтанному» преодолению имеющейся недостаточности по математике или русскому языку и литературе.

С другой стороны нельзя не подчеркнуть, что именно дефициту названных процессов (равно, как и речи) и его преодолению у детей посвящено огромное множество дефектологической и логопедической литературы. В нейропсихологии эта проблематика всесторонне и глубоко (как методологически, так и методически) освещена в классических трудах школы Л.С.Цветковой. В этой связи, очевидно, нет необходимости специально останавливаться на данной тематике. Существенно продуктивнее для читателей будет обращение к первоисточникам, отраженным в списке рекомендованной литературы.

Итак, разделы книги соответствуют определенным пластам (уровням) психической деятельности, формируемым у ребенка.

В нейропсихологическом контексте каждый из описываемых уровней коррекции имеет свою специфическую «мишень» воздействия.

Методы I уровня направлены, прежде всего, на элиминацию дефекта и функциональную активацию подкорковых образований головного мозга; II-го уровня - на стабилизацию межполушарных взаимодействий и функциональной специализации левого и правого полушарий; а III-го уровня - на формирование оптимального функционального статуса передних (префронтальных) отделов мозга.

Соответственно понимание и усвоение логики применения методов разного уровня требует продуманной стратегии и тактики, основанной на дифференциально-диагностической нейропсихологической квалификации недостаточности, имеющейся у ребенка, базирующейся на результатах полного нейропсихологического обследования.

Требования к применению «Комплексной нейропсихологической...» подразумевают одновременное включение в коррекционный процесс упражнений из I, II и III разделов. Однако удельный вес и время применения тех или иных методов будут варьироваться в зависимости от исходного статуса ребенка. Чем глубже дефицит, тем больше внимания и времени должно быть уделено отработке I уровня, с постепенным переходом к следующему. Вместе с тем трудно себе представить ситуацию, при которой коррекционные занятия могут проходить без привлечения групповых и игровых факторов (III уровень) а в идеале, даже в относительно простых случаях, должны присутствовать методы воздействия на все иерархические уровни. Кроме того, очевидно, что автоматизмы, например, I уровня с успехом могут ассимилироваться в программы II и III уровней в качестве составляющей любого из упражнений.

Усвоение предлагаемого материала (только на первый взгляд кажущегося простым и понятным) предполагает его упорную практическую отработку, что поболит накопить соответствующий опыт. использовать свою интуицию и творчество. Естественно, что методы, содержащиеся в каждой из глав, могут быть расширены и дополнены другими, аналогичными; несколько модифицированы (без утери содержания) в зависимости от исходных возможностей и возраста ребенка. Авторы надеются, что заложенная в данном пособии идеология и структура психокоррекционного воздействия позволит более эффективно решать задачи, стоящие перед любым профессионалом, работающим над проблемой отклоняющегося развития.

Проф.А.В. Семенович

## Раздел 1. Стабилизация и активация энергетического потенциала организма. Повышение пластичности сенсо-моторного обеспечения психических процессов.

### *Оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и базиса для формирования подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий.*

#### Глава 1. Дыхательные упражнения.

В начале курса замятий *необходимо* уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания.

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания - единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать, самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно *сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя*. Пока **ребенок** (далее - **Р.**) не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого - **психолога, педагога, родителей** - далее **П.**) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению стато-кинетического уровня психической активности **Р**, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох - задержка - выдох - задержка». Вначале каждый из них может составлять 2-3 сек с постепенным увеличением до семи секунд. Как уже отмечалось, вначале необходимой бывает фиксация **П.** рук **Р.**, что - значительно облегчает обучение; **П.** должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений **Р.**

Правильное дыхание - это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

##### 1. Вдох.

- распусть мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

- наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц,

- приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких

2. Пауза.

3. Выдох

- приподнять диафрагму вверх и втянуть живот,

- опустить ребра, используя группу межреберных мышц,

- опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4. Пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом, Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя - не нагибаться вперед.

**Все упражнения выполняются по 3-5 раз**

**Упр.1.** Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-5 секунд задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать - плавно, избегая «толчков».

**Упр.2.** Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем - пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

**Упр.3.** После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

**Упр.4. «Шарик».** Выполняя дыхательные упражнения, более эффективно дополнительно использовать образное представление, подключать воображение, так хорошо развитое у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Р. также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки («А», «О», «У», «Ш», «Х») и их сочетания («З» переходит в «С», «О» в «У», «Ш» в «Щ», «ХИ» и т.п.).

**Упр.5. «Ветер».** На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

**Упр.6.** Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованный губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед Р. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание Р. на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения Р. этих навыков, можно переходить к упражнениям, в которых *дыхание согласуется с движением*- Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз происходит удержание позы.

**Упр.7.** Исходное положение (и.п.) - лежа на спине. По инструкции Р. медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу, затем 2-е конечности одновременно на вдохе, удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого - то же на животе.

**Упр.8.** И.п. - сесть на пол, скрестив ноги, с прямой спиной (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет Р. дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

**Упр.9.** И.п. то же, либо сесть на колени и пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз. Вариант: руки вытянуты вперед и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

**Упр.10.** И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднимите левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

**Упр.11.** И.п. то же. Выполняется дыхание: 1)только через левую, а потом 2)только через правую ноздрю; при этом для закрывания правой ноздри используют большой палец правой руки, а для закрывания левой ноздри - мизинец правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

**Упр.12.** Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психо-эмоциональное напряжение.

**Упр.13.** И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди) - «притягивающее движение». На выдохе - «отталкивающее движение» - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

**Упр.14.** И.п. то же, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе - постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться вин.

**Упр.15.** И.п. то же, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак. большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе - поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу,

задержать дыхание. На выдохе - вернуться в и.п., не спеша выполняя движения в обратном порядке.

**Упр.16.** Р. кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее Р. должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

## Глава 2. Массаж и самомассаж.

Обучение Р. самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала 1) *взрослый* массирует тело Р. *сам*, затем - 2) *руками самого Р.*, *наложив сверху свои руки*, только после этого 3) Р. выполняет самомассаж *самостоятельно*.

Попросите Р. описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?» Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, тяжелыми и т.п.

Подчеркнем, что аналогично происходит освоение и всех иных упражнений, входящих в данный раздел: П. демонстрирует (проговаривая вслух) то движение, которое предстоит освоить Р. Когда он повторяет показанное, П. помогает ему своими руками (всем телом) и комментариями. Выполняя упражнения самостоятельно, Р. дает отчет о своих ощущениях до, в процессе и после выполнения упражнения.

**Упр.17. «Волшебные точки».** Массаж «Волшебных точек» повышает защитные свойства дыхательных путей и других органов человека; он способствует улучшению обменных процессов лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими во всяком случае принесет большую пользу как специалистам, так и Р. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис.1 даны точки, которые следует массировать последовательно.

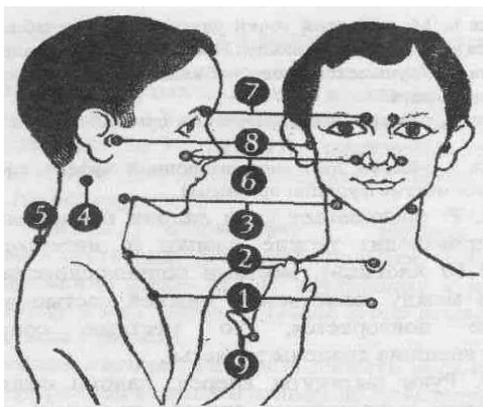


Рис.1

Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем научить детей. Массаж «волшебных точек» надо делать ежедневно три раза в день по 3 сек: вращательными движениями (9 раз в одну сторону, 9 - в противоположную). Если Вы обнаружили у себя или Р. болезненную зону, то ее надо массировать через каждые 40 минут в том же режиме до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других своих эффектов, постоянный массаж благоприятен для Р., поскольку:

Точка 1. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокование.

Точка 2. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Контролирует химический состав крови и слизистую оболочек гортани.

Точка 4. Зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, также как и точку 5.

Точка 5, Расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам.

Точка 6. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит.

Точка 7. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

**Упр.18.** Р. располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (с интервалом около 1 секунды, 5-10 хлопков); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

**Упр.19.** Руки вытянуты вперед, ладони сжаты в кулаки; резкие хлопки выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем - вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различных частей тела.

**Упр.20. «Мытье головы».** а) Слегка расставить и немного согнуть в суставах пальцы. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится Р. обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**Упр.21 . «Обезьяна расчесывается».** Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правому затылку и обратно. Затем - левая рука - от правого виска к левому затылку. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос (большие пальцы - по средней линии!); в такой позе Р. интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

**Упр.22. «Ушки».** Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз; возвратно-поступательным движением растираются в горизонтальной плоскости (2-5 пальцы соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до 3-х раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

**Упр.23. «Глазки отдыхают».** Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений вдоль век от внутренних к наружным уголкам глаз (сверху и под глазами). После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

**Упр.24. «Веселые носики».** Потереть область носа пальцами, наружной или внутренней стороной ладони до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого - 3-5 поглаживающих, вращательных движений указательными пальцами вдоль носа сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

**Упр.25.** Покусывание и «почесывание» губ зубами; языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

**Упр.26. «Рыбки».** Рот немного приоткрыт. Взять правой рукой верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**Упр.27. «Расслабленное лицо».** Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам

**Упр.28. «Гибкая шея, свободные плечи».** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо. б) Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по и против часовой стрелки. То же - левой рукой, затем обеими руками одновременно.

**Упр.29. «Сова».** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и смотря как можно дальше за спину. То же - с левым плечом правой рукой.

**Упр.30. «Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

**Упр.31. «Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

**Упр.32. «Качалка»** на спине и животе и «Бревнышко», которые подробно будут описаны в разделе «Растяжки», являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

**Упр. 33. «Теплые ножки».** Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, аналогично - левой рукой для правой ноги. После этого потереть (побарабанивать) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание и давление кончиками пальцев и большим пальцем; косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики и шлепанцы, тренажеры).

### **Глава 3. Работа с мышечными дистониями, патологическими ригидными телесными установками и синкинезиями.**

#### **1. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки, Релаксация.**

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекции 1 уровня. Любое отклонение от оптимального тонуса (гипо- или гипертонус) может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе Р. и негативно сказывается на общем ходе его развития.

В ходе занятий П. должен обойти каждого Р., проверяя, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов, показать, как можно их «сбросить». Необходимо, например, показать на его собственном теле разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «руки сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае).

*После выполнения каждого упражнения проводится обсуждение в кругу детей с получением обратной связи от каждого ребенка по принципу «Мое тело может быть ...».*

**Упр.34.** Р. ложится на спину (или стоит, сидит). Его просят закрыть глаза и сосредоточиться только на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе. Затем ему надо напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (П. называет поочередно часть и тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога, и т.д.). По позе Р, и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Р. просят «прислушаться» к своему телу и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками тела и локальными зажимами (см. «Массаж», «Растяжки», главу 4).

**Упр.35. «Силач».** Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что Вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири;

поднимаете на голову тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

**Упр.36. «Весы».** Предложите Р. представить, что его ладони - чашечки весов. При необходимости - реально «нагрузить» весы, надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».

Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

**Упр.37. «Травинка на ветру».** Р. изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох) Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонять туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

**Упр.38.** Так же строится упражнение «*Раскачивающееся дерево*» (корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый Р. представил себя «своим» деревом; ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

**Упр.39. «Парусник».** Р. изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках.

Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в и.п.

**Упр.40. «Дракон».** Р. изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт рукам-крыльям. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

**Упр.41. «Насос и надувная кукла».** Р. - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. П. (или другой Р.) «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно - кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела «куклы». После этого ее «сдувают», вынимая из нее насос; она постепенно «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление - напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

**Упр.42. «Смазка».** Дети стоят в кругу. Им предлагается представить свое тело в виде любого механизма, который нуждается в смазке: «Я ввожу масло в твой указательный палец, чтобы смазать им все суставы твоего тела. Сосредоточься, чтобы ни один

участок не остался без смазки; ведь я не вижу, все ли я делаю правильно: подсказывай мне своим телом».

**Упр.43. «Двигательный репертуар».** Детям предлагается свободно двигаться по комнате, не касаясь друг друга, самыми разнообразными способами, сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, максимально быстро (медленно), чуть медленнее и т.п.; с различным уровнем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение-расслабление разных групп мышц, максимально расслабленно). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различные ощущения: холод, жара, вкусная еда, неприятные запахи, сильный ветер в спину и т.п.

Эти и следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые - медленные; мягкие - жесткие; сильные - слабые; тяжелые - легкие; непрерывные - отрывистые; свободные - с сопротивлением.

**Упр.44. «Огонь и лед».** И.п. - стоя в кругу. По команде : «огонь»- дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый Р. выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. П. несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

**Упр.45.** Аналогичны упражнения со сменой ролей. **«Рыбки и водоросли»:** плавные, легкие движения водорослей - на месте и рыб - с передвижением в «воде». **«Облако и камень»:** движения тяжелые, законченные - камень и легкие, плавные, непрерывные - облако.

**Упр.46. «Страна кукол».** «Когда-нибудь все люди вырастают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детстве не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными куклами».

«Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе, который выберет Р. «Гуттаперчевая кукла»: движения мягкие, плавные; полностью расслабленное тело (тело без костей). «Пластмассовая кукла»: напряженное тело, законченные движения. «Марионетка»: кукла, которую кукловод - П. или другой Р. - приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение направлено на осознание центров движения.

Упражнение «Подвески» сложнее: детям предлагается представить, что они куклы - марионетки, которые после выступления подвешены на гвоздиках в шкафу (за руку, за палец, за воротник, за плечо и т.д.), т.е. их тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается.

**Упр.47. «Росток».** И.п. - на корточках; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. «Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. «Один» - медленно выпрямляются ноги; «два» - ноги продолжают «расти», постепенно оживают руки, висят как «тряпочки»; «три» - осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» - выпрямляются плечи, шея и голова; «пять» - руки -вверх, смотрим на солнышко, тянемся к нему. Усложняя задачу, П. может увеличивать этапы «роста» до 10-20.

**Упр.48. «Репка».** И.п. - на корточках, колени - в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет

до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

**Упр.49. «Потянулись - сломались».** Руки и все тело Р. устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). П.; «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хл.), в плечах (хл.), упали. Повисла голова (хл.), сломались в талии (хл.), подогнулись колени (хл.), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его».

**РАСТЯЖКИ** - система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение «растяжек» способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Когда П., помогая Р., делает ему растяжки, необходимо вообразить, что растяжки делаются котенку; они должны проводиться в щадящем режиме, медленно, не рывками.

### **Упражнения лежа на спине.**

**Упр.50.** Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая - на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе - возврат в и. п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.

**Упр.51.** Руки за головой, ноги согнуты в коленях. На вдохе прогибаем спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе поясничный отдел позвоночника опускается, а голова и плечи приподнимаются так, чтобы Р. мог увидеть свои колени.

**Упр.52.** Ноги согнуты в коленях, одна рука лежит вдоль тела, а ладонь другой - под головой. На вдохе спина прогибается вверх с опорой на плечи и копчик, на выдохе - локоть руки, которая находится под головой, касается противоположного (или одноименного) колена, при этом поднимается верхняя часть туловища и подтягивается колено.

**Упр.53.** Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а ноги - с другой стороны. Одновременно переводим руки и ноги в противоположную сторону.

**Упр.54.** Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

**Упр.55. «Качалка».** Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант - перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого Р. замирает на каком-либо боку.

**Упр.56. «Бревнышко».** Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться всем туловищем направо, затем налево как «бревнышко».

**Упр.57.** Ползание на спине: при помощи рук и ног; только рук; только ног (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностей).

**Упр.58. «Струночка».** Р. должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем - описать свои ощущения. Например, пол мо-

жет быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.

Руки вытянуть за головой, кисти соединены, ладони «смотрят» вверх; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опустить на грудь так, чтобы задняя сторона шеи приблизилась (прижалась) к полу. В этом положении важно, чтобы Р. почувствовал опору тела (ощущение, что пол держит, что я лежу на полу), а затем расслабился.

П. берет одну руку Р. и немного растягивает ее (другая лежит расслаблено), затем другую. То же - с ногами. После этого Р. выполняет растяжки самостоятельно.

**Упр.59. «Линейные растяжки».** Р. (сначала с помощью П.) «растягивает» все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем - только правой (рука, бок, нога), потом - только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. Спросите Р. о том, вытянулась ли его спина, руки и/или ноги.

**Упр.60. «Звезда».** Р. ложится в позу «звезды», слегка разведя руки и ноги, а затем - выполняет растяжки, аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука - по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали.

Растяжки «Струночка» и «Звезда» нужно делать не только на спине, но и на животе.

### **Упражнения лежа на животе.**

**Упр.61. «Лодочка».** Вытянуться всем телом. Р. по инструкции П. поднимает прямую руку (ногу); обе руки (ноги); одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза.

**Упр.62. «Кобра».** Ладони упираются в пол на уровне плеч. «Как кобра: медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». Медленный возврат в и.п. и расслабление.

**Упр.63.** Подогнуть стопы (пальцы ног стоят на полу), положить ладони под плечи; поднять бедра и таз как можно выше, опираясь на стопы и ладони, пока верхняя часть и нижняя часть туловища не составят букву «Л». Вес тела должен быть равномерно распределен между стопами и кистями рук, пятки - на полу, ноги прямые, смотреть вперед. Дети пробуют двигаться в такой позе (вперед, назад, вправо, влево), при этом пытая и громко топая.

**Упр.64. «Гусеница».** Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки и поднимая таз, выгибаем туловище вверх. Ноги «подходят» к рукам, затем руки двигаются вперед, снова ноги шагают к рукам и т.д. Во время движения ладони рук и подошвы ног все время контактируют с полом.

**Упр.65. «Корзиночка».** Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаемся на животе вперед-назад, направо- налево-. По команде Р. замирает на каком-либо боку.

**Упр.66, «Кошка».** Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони; бедра и руки перпендикулярны полу. С вдохом отвести голову назад и прогнуть позвоночник вниз. С выдохом - зашипеть; подбородок - к груди, спина выгибается вверх.

**Упр.67.** Ползать и ходить на четвереньках, изображая, как двигаются различные животные, и какие звуки они издают (змея, крокодил, собака, ящерица, пантера и т.д.).

**Упр.68.** Ползание на животе: при помощи рук и ног; только рук или ног (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностей).

### ***Упражнения сидя на полу.***

**Упр.69.** Сесть на полу, скрестив ноги, спина прямая; руки на голених. Вдыхая через рот, выгнитесь вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустите нижнюю челюсть на грудь, выгните спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

**Упр.70. «Бабочка».** Захватить сложенные стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног, подобно взмахам крыльев бабочки.

**Упр.71.** Ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).

**Упр.72. «Лев».** Сидя на коленях и пятках, немного наклонитесь вперед, опираясь на руки. Широко открыть рот, максимально высунуть язык и издать громкий и страшный «львиный рык».

**Упр.73.** Сидя, скрестить ноги, спина прямая; привести руки к плечам (четыре пальца направлены к шее, большой палец назад, плечи параллельны полу). Выполняем свободные повороты налево - направо; по возможности максимально скручиваем позвоночник, голова поворачивается сначала в одну сторону с телом, затем - в противоположную.

**Упр.74.** Сесть на ягодицы так, чтобы на колено правой ноги легла левая пятка, упор на пальцы левой руки. Правая рука держится за левое плечо. Смотрим за левое плечо, разворачиваясь всем туловищем. То же - в другую сторону.

**Упр.75. «Крылья птицы».** Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как крыльями («Какую птицу ты изображаешь?»).

**Упр.76.** Сидя на коленях и на пятках, схватиться за голеностопные суставы или пятки, прогнуться всем телом (подать таз вперед и вверх, голова свободно откинута назад). Облегченный вариант; то же, но стоя на коленях (колени на ширине плеч) и поставив ладони на поясницу.

**Упр.77.** И.П. - то же. Наклониться вперед, пока лоб не коснется пола. Руки ладонями вверх - вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Другой вариант: руки вытянуты вперед, ладони вместе.

**Упр.78.** И.П. - то же. Постепенно опуститься назад, сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Постепенно в обратном порядке - в и.п.

**Упр.79.** Сидя, слегка наклонитесь назад и обопритесь на согнутые в локтях руки, приподнимите согнутые в коленях ноги. Перебирая руками и покачиваясь вперед - назад, крутитесь вокруг своей оси.

### ***Упражнения стоя.***

**Упр.80. «Потягивание».** Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуть в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.

**Упр.81. «Тянемся к солнышку».** Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание - «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. В начале П. должен дать почувствовать Р. ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки (пальцы). Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

**Упр.82.** Правая нога впереди, согнута в коленном суставе, пальцы смотрят прямо вперед. Левая - вытянута назад, стопа повернута под углом 90 градусов вовне. Вес тела смещен на правую ногу. Правая рука вытянута вперед, как - будто держит лук, левая - максимально отведена назад, натягивая тетиву лука. «Лук» растягивается так, чтобы в груди чувствовалось напряжение. Повторить, поменяв положение ног (рук).

**У83. «Растяжка для ног».** Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз:

- медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Стараться не сгибать ног и рук. То же - для правой руки и ноги;

- медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук. То же - для левой руки и правой ноги.

**Упр.84. «Повороты в стороны».** И.п. - то же. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем, а затем в противоположную сторону.

**Упр.85. «Скручивание корпуса».** И.п. - то же, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник - вертикальная, неподвижная ось вращения. Голова - неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, затем - в противоположную сторону.

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

Перед тем, как перейти к описанию упражнений, непосредственно направленных на релаксацию (полное расслабление), хотелось бы отметить необходимость учета влияния музыки, цвета и запахов на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что сочетание перечисленных выше факторов может оказывать различное воздействие - тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д. Поэтому продуманное применение музыки, цвета и запахов может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, аналогичное влиянию красного, оранжевого, желтого цветов. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, как и зеленый, голубой, синий цвета

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и визуализируя (воображая, представляя) нужные цвета или образы,

Релаксация может проводиться как в начале или середине занятия, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле - релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений - является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в рисунке (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для отреагирования ребенком ощущений и навыков, приобретенных в ходе занятия.

**Упр.86.** Ноги шире плеч, немного согнуты в коленях, носки слегка развернуты внутрь, Руки не касаются тела, слегка округлены, опущены вниз, ладони развернуты назад. Спина прямая. Глаза закрыты. Сохраняя позу, максимально расслабиться, представляя как напряжение «стекает» по телу вниз. Шея отдыхает, голова, соответственно, занимает свободное, произвольное положение, удобное для Р. (откинута назад или к плечу, слегка опущена вниз).

Приведем несколько возможных *сценариев для релаксации* продолжительностью около 5 минут. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

**Упр.87. «Пляж».** «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

**Упр.88. «Ковер - самолет».** «Мы ложимся на волшебный ковер - самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера.. Постепенно ковер - самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Для выхода из длительной (более 10 минут), глубокой релаксации, чтобы вернуться в состояние «здесь и сейчас» или для подготовки, мобилизации себя к дальнейшей работе, рекомендуется, лежа на спине, выполнить последовательность из пяти упражнений, каждое из которых занимает около 30-ти секунд:

- сделайте 3-5 циклов глубокого дыхания;
- потянитесь всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

- поднимите одно колено, перекиньте его через другую ногу и постарайтесь достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторите несколько раз в каждую сторону;

- потрите ладонь о ладонь и подошву о подошву;

- подтяните колени к груди и обхватите их руками. Прокатитесь несколько раз на спине вперед - назад, раскачиваясь как лодочка (качалка) или перекатываясь как бревнышко. Само по себе это одно из лучших упражнений для позвоночника и всей спины, но делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

## **2. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями.**

### **Расширение сенсо-моторного репертуара.**

#### **Глаза**

**Упр.89.** После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть влево и вправо, вверх и вниз, по кругу глазные яблоки. На несколько секунд широко открыть глаза, затем - сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

При выполнении упражнений *голова всегда фиксирована*. Каждое из них выполняется 1) на расстоянии вытянутой руки, 2) на расстоянии локтя и, наконец, 3) около переносицы. Последовательно *лежа, сидя и стоя* в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях. При этом удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания Р. рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале Р. следит за предметом, перемещаемым П., затем - за своей рукой, которую передвигает П. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой, а затем обеими руками вместе. В грубых случаях информированности глазодвигательных функций необходимо выполнять описываемые упражнения с сопротивлением движению рук Р. со стороны взрослого.

П. обязательно следит за плавностью движения взгляда и его стабильным удержанием на предмете. Тем областям в поле зрения Р., где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока движение и удержание не станет устойчивым.

**Упр.90.** Р. смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); к себе (сведение глаз к центру) и от себя.

**Упр.91.** Руки сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Вышеописанные движения сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаз, затем в противоположную глазам. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

**Упр.92.** Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы,

**Упр.93.** П. «рисует в воздухе» перед Р. различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, и т.д., которые он должен отследить, опознать, нарисовать в воздухе (вместе с П. и самостоятельно), на бумаге, назвать.

После того, как эти упражнения усвоены, можно совместить их с дыхательными упражнениями: движение - на фазе глубокого вдоха; удержание в крайнем верхнем (нижнем, правом, левом) положении, у переносицы - на фазе задержки. Возврат в и. п. - на пассивным выдохе. Успешным является результат, при котором каждое движение согласуется с равными фазами дыхания.

**Упр.94.** Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности со (центр знака - напротив переносицы). Сначала П. плавно передвигает одну руку Р., начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Р. должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он «рисует».

**Упр.95. «Слоник».** Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку-«хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и концентрируясь на кончиках пальцев, Р. «рисует хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак «рисует» другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

### ***Речевой аппарат.***

Расширение сенсо-моторного репертуара речевого аппарата, которое всегда начинается с массажных упражнений, прекрасно разработано и широко описано в логопедической литературе, поэтому мы перечислим лишь некоторые из соответствующих упражнений:

- открывание и закрывание рта, удержание губ в улыбке с закрытым ртом и обнаженными губами, вытягивание губ вперед (влево - вправо) трубочкой, чередование положений губ: в улыбке - трубочкой - спокойное, разнообразные движения (вперед-назад, вправо-влево, круговые) челюстью и сложенными в «трубочку» губами;

- язык широкий, узкий, «трубочкой», «катушкой»; язык - « жало змеи», «часики», «качели»; чередование всех этих положений и движений языка:

- движения языка по внешней и внутренней поверхности верхних и нижних зубов; вглубь рта - к передним нижним резцам; облизывание губ в разных направлениях; имитация щелканья и цоканья.

Следующий блок упражнений (каждое выполняется 3-браз), заимствованный из актерской практики, помогает бороться с вялостью речевого аппарата («кашей во рту») и, кроме того, расширяет репертуар соответствующих кинестетических (артикуляционных) и кинетических возможностей.

### ***Тренировка нижней челюсти***

Необходимым условием четкой, хорошей речи является умение правильно открывать рот. Это связано с работой нижней челюсти.

**Упр.96.** И.п. - голова прямая (!), подбородок в обычном уцс-оном положении, губы сомкнуты. На счет «один» челюсть опускает на расстояние ширины двух пальцев, язык лежит свободно, кончик у нижних резцов; губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются. Все внимание сосредоточено на опускании челюсти. На счет «два» фиксируем открытое положение рта; «три» - рот закрыт.

**Упр.97.** На счет «один» челюсть опускается; на счет «два» челюсть двигается вправо (рот раскрыт); на счет «три» челюсть снова опускается; на счет «четыре» че-

люсть двигается влево; на счет «пять» челюсть снова опускается: на счет «шесть» челюсть выдвигается вперед: на счет «семь» челюсть возвращается а и.п. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

### ***Тренировка губных мышц.***

**Упр.98.** И.п. - зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии. На счет «один» губы вытягиваются вперед, как бы принимают форму «пяточка»; на счет «два» губы растягиваются в стороны, не обнажая зубов (растягивать губы особенно сильно в стороны не следует).

**Упр.99.** На счет «один» губы собираются в «пяточок», на счет «два» «пяточок» движется вправо; «три» - снова вперед; «четыре» - «пяточок» двигается влево. Круговые движения «пяточком» вправо и влево.

**Упр.100.** И.п. Зубы сомкнуты. На счет «один» нижняя губа опускается, и обнажаются зубы, верхняя губа спокойна; «два»- губа возвращается в И.п. На счет «три» верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы; на «четыре» - губа опускается.

**Упр.101.** Губы плотно сомкнуты, нижняя челюсть слегка опущена. Под сильной струей выдыхаемого воздуха губы размыкаются и рот широко раскрывается.

### ***Тренировка мышц языка.***

Подвижность и точность работы языка является одним из главных условий правильного звучания гласных и согласных звуков. В их образовании большее или меньшее участие принимают различные части языка: кончик языка, его передняя часть, спинка, корень.

**Упр.102.** Рот открыт, язык лежит плоско, его кончик - у нижних передних резцов. На счет «один» кончик языка поднимается к верхним передним зубам; на «два» - язык опускается (кончик языка у нижних резцов). На счет «три» кончик языка поднимается к альвеолам, «четыре»- в и.п.; «пять» - кончик языка за альвеолами; «шесть» в и.п.

**Упр.103.** На счет «один» острым кончиком языка коснуться внутренней стороны левой щеки; на «два» - внутренней стороны правой щеки. Эти движения повторяются 3-4 раза без перерыва: при этом необходимо следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

**Упр.104.** Положить язык плоско, чтобы была видна задняя стенка глотки (этому помогает глубокий вдох через рот). Упражнение тренирует и небную занавеску, которая поднимается кверху при глубоком вдохе через рот. На счет «один» высунуть язык так, чтобы почувствовать напряжение в уздечке, затем вернуть его в и.п.

**Упр.105.** Кончик языка плотно прижимается к нижним зубам, спинка языка выгибается и направляется вперед толчком от корня

**Упр.106,** Рот открыт, кончик языка прижат к внутренней стороне зубов (!). При толчке от корня язык своей передней частью должен сомкнуться с альвеолами верхних зубов, отчего образуется щелчок.

**Упр.107.** Кончик языка плотно прижат к нижним передним зубам, между верхними и нижними зубами должно быть небольшое расстояние (несколько миллиметров). Одновременно с выдохом через рот язык прогибается в передней части, приближаясь к верхним резцам, но не прикасается к ним, оставляя небольшую щель. По середине языка образуется небольшая видимая ложбинка. Выдыхаемая струя проходит по ложбинке в щель.

**Упр.108.** Кончик языка высовывается наружу и двигается между губами сначала по вертикали, а затем по горизонтали, при этом чувствуется напряжение в уздечке языка.

При включении голоса получается звук, подобный детскому «поддразниванию».

**Упр.109.** Тренировка небной занавески и корня языка. Губы сомкнуты, язык лежит плоско, кончик - у нижних передних зубов. Не разжимая губ и вдыхая через нос. опускать нижнюю челюсть, по возможности глубоко, при сомкнутых губах. Ощущается напряженное состояние мышц небной занавески и корня языка. Некоторое время задержать это состояние, а затем снять напряжение. Чтобы зрительно фиксировать результат! работы мышц, раскройте губы и посмотрите в зеркальце: маленький язычок и небная занавеска поднялись вверх (как бы сократились), корень языка опущен и хорошо видна задняя стенка глотки

Проделайте упражнение, стараясь увеличивать время, при котором небная занавеска находится в поднятом состоянии, мысленно считая до четырех, пяти, шести, десяти - сколько сможете. Следует тренировать небную занавеску и корень языка, как при сомкнутых, так и при открытых губах.

### ***Шея, плечи.***

**Упр.110. «Упрямая шея».** Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

**Упр.111. «Разминаем плечи».** Ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Все внимание - на мышцах плечевого пояса, на плечевых суставах, на ощущении их растягивания и расслабления: 1) выполнить контрастное напряжение и расслабление плеч; 2) плечи поднять и опустить, отвести назад, затем вперед - одновременно и попеременно; 3) вращать плечами вперед и назад (одновременно и попеременно), не прогибая и прогибая спину назад и вперед.

**Упр.112. «Наклоны головы».** Сесть или встать прямо. В медленном темпе достать подбородком до груди, затылком до спины, положить ухо на правое плечо, затем - на левое (при этом важно, чтобы плечи и позвоночник оставались прямыми). Медленно поворачивать голову направо, налево.

**Упр.113. «Перекаты головы».** И.п. то же, ноги на ширине плеч, руки и плечи расслаблены. Все внимание сосредоточено на абсолютно расслабленных мышцах шеи. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Затем наклоните голову назад и снова делайте перекаты из стороны в сторону. То же - по кругу в одну и другую сторону.

**Упр.114. «Черепашка».** Р. имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок - к груди), то крутит головой по сторонам. Более сложный вариант - движения выполняются с неподвижными расслабленными плечами - голова как бы «вкручивается» в плечи.

Эти упражнения, помимо снятия напряжения с плеч и шеи, способствуют улучшению кровообращения головы, движению спинномозговой жидкости,

### ***Руки.***

**Упр.115. «Разминка и расслабление рук».** Встряхнуть руки, как будто Вы пытаетесь стряхнуть с них воду. Растереть руки от плеча к кисти и обратно, как

будто Вы замерзли; последовательно размять плечи, предплечья и кисти рук. Выполнить контрастное напряжение и расслабление рук.

**Упр.116. «Замок».** Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть руки вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же с правой рукой, 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же по одной паре пальцев.

**Упр.117. «Краб».** Покажите Р., как передвигается краб (лягушка, гусеница, змея и т.д.). Предложите ему имитировать движения своими руками (прямыми или согнутыми в локтях); затем - рывки в стороны, вверх-вниз (Р. «бросает руки» в разных направлениях).

**Упр.118. «Клешня краба».** Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец на безымянный. Поза удерживается 10-20 секунд. После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками одновременно.

Следующие упражнения выполняются *сначала отдельно каждой рукой, затем двумя руками одновременно*. При двуручном выполнении обе руки сначала двигаются в одну сторону (направо, налево, вперед, назад), а затем - в противоположные.

**Упр.119. «Волшебная мельница».** Р. представляет, что его руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут вращаться в разные стороны в сложенном состоянии, полусложенными и полностью раскрытыми. Все внимание - на ощущениях в различных суставах.

1) вращение прямой правой (левой) рукой в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево, обеих рук в одном и противоположных направлениях (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения,

2) вытянуть прямые руки в стороны, согнуть их в локтях и свободно раскачивать предплечья, затем вращать их по кругу' аналогично предыдущему - вращение рук в локтевых суставах (при этом плечи и кисти неподвижны).

3) вращение рук в лучезапястном суставе (руки вытянуты вперед, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

**Упр.120. «Змейки».** Предложите Р. представить, что его пальцы - маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку» (если не получается нужное движение, помочь другой рукой).

Ладони сначала «смотрят» на Р., потом - от него, при двуручном упражнении - друг на друга. В последнем случае сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем - разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

**Упр.121. «Море».** Р. вместе с П. рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой и воздухе рисуются маленькие волны; руки сцепить в замок и рисовать в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершаются синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул (совершаются поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед) Ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает вол-

нообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко сжимаются и разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

### **Ноги.**

**Упр.122.** Р. ложится на спину, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или вовнутрь), кладется на пол. Возвращается в и.п. То же - с другой ногой. Затем - аналогично работают обе ноги одновременно.

**Упр.123. Имитация шага:** одна нога согнута в колене и упирается в пол пяткой, а другая - вытягивается вместе с носочком.

**Упр.124. «Велосипед».** Лежа или сидя имитировать езду на велосипеде (свободно, с усилием, с сопротивлением).

**Упр.125.** Сесть на пол, ноги согнуть. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем голеностопном) суставе направо, налево. Опустить на пол. Аналогично - с левой ногой; двумя ногами.

**Упр.126. «Две гусенички».** Сидя или лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, Р. представляет, что его стопы - гусенички, которые ползут по земле. Сначала они ползут от него, затем - к нему. После этого одна ползет от Р., а другая - к нему, и наоборот. Не отрывать стопы от пола, стремясь сначала максимально выпрямить ноги, а затем - максимально согнуть в коленях.

**Упр.127. «Лягушка».** Сесть на корточки, опираясь на пальцы ног и рук(между коленей) - как лягушка. Подпрыгнуть высоко вверх и опуститься обратно на корточки. Другой вариант прыжков - вперед.

Работая над упражнениями для ног, необходимо помнить, что тем самым, мы способствуем повышению *устойчивости* Р. Оно связано с развитием равновесия, «чувства опоры» или «заземления». Основным здесь является привлечение внимания к контакту тела с полом. Необходимо расслабить брюшные мышцы, которые обычно напряжены, а также слегка согнуть колени. Голова, позвоночник и пятки должны находиться на прямой линии.

Для того чтобы в принципе почувствовать, что такое *устойчивость*, Р. предлагается встать в свободной позе; перенести вес тела на правую ногу, почувствовать возникшие изменения. Приподнять немного одну ногу, не теряя равновесия; покачать ею в разных направлениях; вернуться к свободной позе. Выполнить то же самое на другой ноге, сосредоточив все внимание на собственном теле. Растереть и размять последовательно бедра, икры, щиколотки и ступни ног. Выполнить контрастное напряжение и расслабление ног.

### **Упр.128. «Развитие устойчивости и раскрепощение суставов».**

Внимание направлено на ощущения в разминаемом суставе:

- и.п. - встать на одну ногу. Вращать другой ногой от бедра сначала по часовой стрелке, потом против. Сменить ногу;

- и.п. - то же. Бедро другой поднято параллельно полу, колено согнуто. Жестко фиксируя это положение, описывая голенью (затем только стопой) горизонтальные круги, сначала по часовой стрелке, потом против. Голень (стопа) при этом полностью расслаблена. Сменить ногу;

- и.п. - то же; согнуть другую в колене, руки за спиной, правой ладонью обхватить левое запястье. Описывать стопой вертикальный круг, как бы вращая педаль велосипеда. Описав 3-5 кругов, сменить направление на противоположное. Сменить ногу.

- н.п.- то же; другая нога слегка приподнята над полом: Вращать стону в голеностопном суставе, описывая носком ноги круги и волны в горизонтальной (вертикальной) плоскости. После 3-5 раз поменять направление на противоположное. Затем сменить ногу.

**Упр.129. «Перекаты».** Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполняются перекаты с мыска на пятку, затем - с наружной на внутреннюю поверхность стопы и обратно. После этого Р. переходит к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая - с мыска.

**Упр.130. «Приседания».** Сесть на корточки, подошвы ног полностью стоят на полу, руки свободно лежат на коленях. Более легкий вариант упражнения - приседаем до тех пор, пока пятки не начнут отрываться от пола.

**Упр.131.** Ноги шире плеч, руки расслаблены. Развернуть правую ногу на 90 градусов вправо, левая - в и.п. На выдохе согнуть правое колено до напряжения в левом бедре. На вдохе выпрямить колено. Повторить 3 раза; вернуться в и.п., поменять ноги.

**Упр.132.** Ноги вместе; широкий шаг вперед правой ногой, сгибая ее в колене, левая нога прямая (пятка немного приподнята), стопы параллельны друг другу. Весь вес тела - на правую ногу. На выдохе приседаем на правой ноге и одновременно опускаем пятку левой ноги на пол, чувствуя напряжение в икре и ахилловом сухожилии. На вдохе поднимаемся на правой ноге и одновременно отрываем левую пятку от пола. Повторить 3 раза. Поменять ноги.

**Упр.133. «Канатоходец».** Ребенок - канатоходец имитирует проход по канату (он идет по прямой воображаемой линии по полу): скользит и балансирует, ищет равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь (справа, слева). Цель канатоходца - удержаться, несмотря на препятствие.

В целом весь описанный выше комплекс, как и развитие мелкой моторики любого вида является мощным тонизирующим фактором. Они неизбежно должны активно применяться в психологической, дефектологической и логопедической практике: массаж и самомассаж кистей и пальцев рук, пальчиковая гимнастика («пальчики здороваются», «человечек», выполнение различных фигурок из пальцев и т.д.), лепка, нанизывание бус, застегивание пуговиц, завязывание и развязывание узлов, перебор круп и т.п.

Однако в настоящее время, как правило, популярны лишь некоторые из них. Между тем именно их последовательное и иерархизированное включение в коррекционный процесс приводит к устойчивым результатам. Ведь каждое из них направлено на определенную коррекционную (абилитационную) мишень. И лишь в единой системе они выполняют комплексную функцию в развитии ребенка, не только достигая своей собственной цели, но повышая и стабилизируя общий энергетический потенциал ребенка. Обогащают и совершенствуют его двигательный и сенсорный репертуар, знание и владение собственным телом; развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают эмоционально.

### **3. Преодоление патологических ригидных телесных установок и синкинезий.**

Особое внимание следует уделить работе с теми патологическими ригидными телесными установками (в статике и динамике), которые ограничивают и обедняют движения Р. Например, при письме у него двигается язык и/или ноги, поднимаются и напрягаются плечи; при чтении он принимает неестественную, вычурную позу; при слежении глазами задерживает дыхание с последующей остановкой взора; одновременно с движением руки наблюдаются обильные мимические и оральные комплексы оживления.

Коррекция здесь, может быть, наиболее трудоемка и сложна как для Р., так и для психолога, т.к. основной мишенью является перестройка непродуктивных стереотипов и неэффективных формул движения. Однако достижение этой цели дает поразительный эффект в различных сферах психической жизни Р.

Синкинезии - это непровольное оживление двигательной активности, неадекватное выполняемому действию, сопутствующее и мешающее ему. К приведенным выше примерам каждый специалист может добавить множество своих.

Принципиально существует *два основных пути устранения синкинезии*. Первый из них связан с тем, что синкинезии переводятся из непровольного движения в произвольное, т.е. становятся волевым актом (иногда доведенным до абсурда: «...Нет уж, ты, пожалуйста, вместе с ногами!»), контролируемым самим Р.

Второй - с блокировкой синкинезий, при которой Р. придается такое положение тела, когда их появление сведено к минимуму, вплоть до абсолютной невозможности. Основной методический прием при этом заключается в фиксации одного (или нескольких) из патологически «связанных» уровней с параллельной нагрузкой на другой. Затем фиксируется второй уровень, а первый нагружается определенными движениями и т.д., пока автономность движений по уровням не автоматизируется. Степень фиксации варьируется от максимально внешней до произвольно контролируемой самим Р.

Например, имеют место обильные синкинезии (ноги, язык, мимика и т.п.), возникающие одновременно с движением руки. В этом случае может рекомендоваться:

- маркировка утяжелителем руки, действие которой вызывает наиболее яркие синкинезии;

- перенесение произвольного внимания Р., например, на ноги: в этом случае ему предлагается, проговаривая какие-нибудь слова или скороговорки, отстукивать ритм ногой;

- удержание в этой руке длительного статического напряжения (например, вытянутые руки с сильно сжатыми кулаками); Р. при этом может петь песни, проговаривать скороговорки, вращать ногами «педали», проделывать дыхательные или глазодвигательные упражнения.

Иногда Вам придется в буквальном смысле «зацементировать» Р.: Вы или он сам крепко обхватывает себя; стоит на коленях перед столиком, подпирая голову руками; ноги в утяжелителях, челюсти сильно сжаты (в зубах - «баранка» или палочка). И только потом приступать к выполнению глазодвигательных, графических и др. упражнений. Не исключено, что и тут Вы вынуждены будете фиксировать его голову или плечи.

Формирование автономии по уровням логично начинать с «развязки» синкинезии «глаза - язык», т.к. во-первых, патологическая связь этих уровней довольно часто встречается у большинства детей, во-вторых, она является очень энергоемкой для организма в целом, в-третьих, оптимальное взаимодействие именно этих уровней необходимо для развития восприятия, речи, письма и т.д.

**Упр.134.** Отработка автономных и сочетанных движений на уровнях глаз и языка. Голова фиксирована. Выполняются глазодвигательные упражнения (по четырем основ-

ным, четырем диагональным направлениям, от себя и к себе), описанные выше, в сочетании с фиксацией мышц языка и челюсти:

а) сильно сжатые челюсти, при необходимости можно попросить ребенка зажать зубами карандаш и т.п.,

б) максимально открытый рот, язык спрятан;

в) максимально открытый рот, максимально высунутый язык

**Упр.135.** Глаза фиксированы. Выполняются движения головой и языком (однаправленные и разнонаправленные).

**Упр.136.** Голова фиксирована. Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений глаз и языка. Иными словами, движения языка направлены в ту же или в противоположную от взора сторону.

**Упр.137.** Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений головы и глаз.

**Упр.138.** Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений языка (глаз) с руками и ногами,

Очевидно, что все перечисленные упражнения постепенно, по мере усвоения, должны внедряться в описанные выше циклы и выполняться в положении *лежа, сидя, стоя*. По мере автономизации и автоматизации взаимодействия рук и ног, они также включаются в эти блоки упражнений.

## **Глава 4. Формирование и коррекция базовых сенсо-моторных (одновременных и реципрокных) взаимодействий.**

На формирование одновременных и реципрокных координации оказывают положительное влияние не только упражнения, включающие взаимодействия рук или ног, но также и сочетанные движения правой и левой половин тела.

### **Упражнения лежа на спине.**

**Упр.139.** Ноги и руки вытянуты вверх перпендикулярно полу и перекрещены Х-образно; одновременно оттягивается вверх носок (пятка) правой ноги и кисть левой руки, расслабление, то же - для левой ноги и правой руки; повторить для одноименных руки и ноги.

**Упр.140.** Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, прямые руки вытянуты в стороны. Руки одновременно передвигаются по полу (одна - вверх, другая - вниз) таким образом, что одна рука оказывается вытянутой вверх, а другая лежащей вдоль тела. При этом голова наклоняется в сторону верхней руки, а колени - в сторону нижней руки и наоборот.

**Упр.141.** Модифицированный вариант «велосипеда» - Р. имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем (ладонью) противоположного колена; то же - до одноименного колена; затем снова до противоположного колена.

**Упр.142.** Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

**Упр.143.** Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

**Упр.144.** Фиксированы туловище и язык - язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

**Упр.145.** Фиксированы туловище и руки - руки прижаты к груди в положении тройного сгибания (в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах). Выполняются одновременные движения головы, глаз, языка и ног (аналогично предыдущим пунктам).

**Упр.146.** Фиксированы туловище и ноги - ноги у тела в положении тройного сгибания (в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах). Выполняются одновременные движения головы, глаз, языка и рук (аналогично предыдущим пунктам),

**Упр.147.** Фиксированы глаза, руки и ноги, т.е. те части тела, которые обеспечивают пространственно-координационную функцию тела. Р. выполняет повороты туловища: сначала медленные повороты в одну, затем в другую сторону при фиксированной голове и взгляде, сцепленных руках и ногах. Затем голова вовлекается в сторону движения туловища. После этого отрабатываются вертикальные осевые движения (ось «голова - копчик») с поднятием тазового пояса; плечевого пояса, одновременно тазового и плечевого поясов,

*Затем все перечисленные упражнения выполняются разнонаправлено во всех вариантах!*

### **Упражнения сидя.**

Обработка сочетанных движений глаз, языка и рук сначала выполняется в свободном темпе, а затем - под хлопki взрослого, ритмичную музыку и т.п.

**Упр.148.** Язык фиксирован в одном из положений - сильно сжатые челюсти; максимально открытый рот, язык спрятан; сильно открытый рот, максимально высунутый вперед язык. Выполняются сочетанные движения рук и глаз:

а) руки лежат на коленях параллельно друг другу; попеременно то правая рука ударяет по правому колену, то левая - по левому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем - в противоположную от руки сторону;

б) перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по левому колену, то левая - по правому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем - в противоположную от руки сторону.

**Упр.149.** Взгляд фиксирован прямо перед собой. Выполняются сочетанные движения языка и рук аналогично предыдущему пункту.

**Упр.150.** Сочетанные движения рук, глаз и языка. Сначала руки располагаются на коленях параллельно друг другу, а затем перекрещиваются. Р. попеременно хлопает ладонями по коленям, при этом глаза и язык двигаются следующим образом:

- глаза вместе с языком сначала за ладонью, затем от нее;

- глаза фиксированы прямо перед собой, двигается язык — за ладонью, от нее;

- язык фиксирован в одном из приведенных выше положений, двигаются глаза - за ладонью, от нее;

- глаза за ладонью, язык от нее;

- язык за ладонью, глаза от нее.

**Упр.151.** Руки, сжатые в кулак, лежат на коленях (вытянуты вперед; в стороны), большие пальцы вверх. Выполняются однонаправленные и разнонаправленные движения рук с глазами и языком. Это же упражнение выполняется стоя с опущенными, поднятыми, вытянутыми вперед или в стороны руками.

### **Упражнения стоя на четвереньках.**

**Упр.152.** Ползание вперед, назад, вправо и влево (на локтях и кистях) с одновременным передвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки в начале располагаются параллельно друг другу; затем - перекрещиваются, т.е. при движении с каждым «шагом» правая рука заходит за левую, затем левая - за правую и т.д. Аналогично - ноги.

**Упр.153.** Сочетанные движения глаз, языка, рук и ног, ползая на четвереньках (вперед, назад, вправо, влево). Руки и ноги двигаются в последовательности, приведенной в Упр.152, при этом глаза и язык совершают следующие движения:

- глаза вместе с языком сначала за ладонью, затем от нее;
- глаза фиксированы прямо перед собой, двигается язык - за ладонью, от нее;
- язык фиксирован в одном из приведенных выше положений, двигаются глаза - за ладонью, от нее;
- глаза за ладонью, язык от нее;
- язык за ладонью, глаза от нее.

### **Упражнения стоя.**

**Упр.154. «Перекрестные и односторонние движения».** На первом этапе Р. медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). П. на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором этапе Р. Также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз. На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, на четвертом - односторонние. Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того, как Р. освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно - самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение. Более сложный вариант этого упражнения - нагрузка зрительного анализатора, когда Р. следит глазами за предметом, который перемещает П. или переводит глаза по словесной инструкции.

**Упр.155. «Цыганочка».** И.п. - встать ноги на ширине плеч, рук и опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и.п., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и.п. Повторить, соответственно, для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.

**Упр.156.** Рисование на доске, стене, листе бумаги сначала каждой рукой, а затем одновременно обеими. Важным является то, что двигаться должны обе руки - в одну сторону, в противоположные, зеркально и т.д. Сначала Р. рисует прямые линии - вертикальные, горизонтальные, наклонные; затем разнообразные круги, овалы, восьмерки и орнаменты в разных положениях; одинаковые и разные фигурки на левой и правой половинах листа (вначале - ближе к центру, затем - ближе к краям листа); одно симметричное изображение; законченный сюжетный рисунок. Отметим еще раз необходимость отработки каждого из упражнений сначала каждой рукой отдельно, а уже потом двуручно.

**Упр.157. «Ладушки».** Эта игра одной из первых появляется в опыте любого Р. Если он с ней не знаком - научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и лежа - ногами. Затем усложните задачу:

а) Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером «правая-левая». Далее задача усложняется, увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов Аналогично - ногами.

б) «кулак-ладонь»; руки Р. все время повернуты ладонями друг к другу; Хлопок в ладоши, хлопок кулака о ладонь, хлопок, хлопок ладони о кулак (поза меняется на противоположную. Играя с паре, Р. после хлопка, «кулак-ладонь» делает с Вами В еще более сложном варианте - «кулак-ладонь» с партнером делается перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука).

в) «Ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь Р. смотрит вниз, а другая - вверх ( ставятся друг на друга ребрами).

г) После собственного хлопка Р. «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, но всеми частями тела ( стопами, коленями, локтями, плечами).

**Упр.158.** Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене сначала на уровне глаз, затем вытягиваются вверх. Передвигаться вдоль стены 3-5 метров вправо, а затем влево. Сначала двигаются одноименные, а затем противоположные рука и нога:

-руки и ноги параллельны;

-руки перекрещены, ноги параллельны; ноги перекрещены, руки параллельны;

- руки перекрещены, ноги перекрещены.

**Упр.159.** Прыжки на месте на двух ногах:

- чередование прыжков ноги врозь (предмет, например, мяч, лежит на полу между стопами ног) и ноги вместе (предмет - то у носков, то у пяток ног): чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно - поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например, гимнастическая палка лежит между стопами ног).

Это же упражнение - с движением рук (в ту же и противоположную от ног сторону).

**Упр.160. Прыжки с продвижением**, используя в качестве ориентира линию на полу между стопами ног:

-чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога): то же, но с аналогичным движением рук вытянутых прямо перед собой - сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге;

- чередование прыжков ноги врозь, руки скрестно перед собой и ноги скрестно, руки перед собой параллельно друг другу.

Это же упражнение - с движением рук (в ту же и противоположную от ног сторону).

**Упр.161. Беговые упражнения** с прямым и перекрестным перешагиванием через гимнастические палки, уложенные параллельно друг другу, под углом - в виде ломаной линии; по ориентирам (меловая разметка, кольца и т.д.).

Следующий блок упражнений может выполняться в любом из положений тела ребенка. Необходимо каждое из них делать в три этапа: 1. руки прямые (опущены, подняты или вытянуты); 2. кисти фиксированы на плечах, локти свободны; 3. руки прижаты к груди, кисти свободны.

**Упр.162. «Птенчики»**, Рот широко открывается так, чтобы тянулись уголки рта, а затем плотно закрывается. Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, сжимать и разжимать кулаки, одновременно открывая и закрывая рот, и наоборот. Удерживать рот открытым (2-3 секунды), согласовывая это с движением рук.

**Упр.163. «Жало змеи».** Р. изображает языком жало змеи, резко выкидывая язык вперед с силой (до боли). Аналогично жало имитируют руки (согнутые в локтях руки выбрасываются вперед и возвращаются в исходное положение) вместе с языком. Затем руки и язык двигаются разнонаправлено.

**Упр.164. «Обезьянка».** Р. изображает обезьянку, которая гримасничает перед зеркалом:

а) выдвигает нижнюю челюсть вперед-назад; то же с одновременным вытягиванием рук вперед-назад; затем руки и челюсть двигаются в разные стороны;

б) двигает челюсть вправо-влево; то же с перемещением рук в ту же сторону, что и челюсть; затем руки и челюсть двигаются в разные стороны;

в) язык и челюсть двигаются в одну сторону, затем в разные стороны;

г) одновременное движение глаз и челюсти в одну сторону, а затем в разные стороны.

**Упр.165. «Трубочка».** Р. вытягивает губы «трубочкой» вперед, а затем растягивает их в улыбке. Это упражнение выполняется:

а) с одновременным вытягиванием рук вперед, когда ребенок делает «трубочку» и приведением ладоней к плечам во время выполнения «улыбки»: затем наоборот: «трубочка»- руки к плечам (груди), «улыбка» -руки вверх (вперед) и т.д.;

б) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево; то же - с одновременным перемещением рук в ту же сторону, что и губы, а затем - с противоположным движением рук (например, губы вправо руки влево);

в) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево с одновременным движением языка в одноименную сторону, затем в противоположную;

г) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево с одновременными движениями глаз в одноименную, а затем в противоположную сторону;

д) вытянутые губы «трубочкой» вращать по кругу (направо, затем налево).

**Упр.166. «Качели».** Р. изображает языком движение качелей: поднимать язык вверх, опускать его вниз; то же - с одновременным движением рук сначала в ту же, а затем в противоположную от языка сторону. Аналогично - с движениями глаз.

**Упр.167. «Часы».** Движение языка к уголкам рта направо и налево, то же - с одновременным перемещением рук в одноименную, а затем в противоположную от языка сторону. Аналогично - с движениями глаз.

**Упр.168. «Хомяк».** Р. изображает хомяка, который идет по лесу. Вот какой он сытый (облизаться, надуть обе щеки, развести руки), а такой - голодный (втянуть щеки, пощелкать зубами, обнять себя). Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую (поочередно надувать щеки в такт с руками). Влез в узкую норку и выплюнул зерно (бить кулачками по надутым щекам, с силой и шумом выдохнуть). Это задание необходимо дополнить любыми выразительными движениями рук, ног, всего тела.

## **Глава 5. Формирование навыков внимания и преодоления стереотипов.**

Эти упражнения строятся по следующему принципу; задается условный сигнал (хлопок, свисток, колокольчик и т.д.) и соответствующая ему реакция. В ходе игры Р. должен как можно быстрее отреагировать на сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях необходимо поддерживать эмоциональный настрой, создавать

условия соревнования, поддерживая мотивацию Р. к выполнению задания. Например: «Кто самый внимательный, усидчивый, выдержанный и т.д.?»

**Упр.169. «Стоп - упражнения».** Р. свободно двигается, под музыку, делает какие-либо упражнения и т.д. По условному сигналу он должен замереть и держать позу, пока П. не предложит ему продолжать. По этому же принципу построены известные упражнения «Море волнуется», «Замри - отомри» и др.

**Упр.170. «Зеваки».** Дети идут по кругу. По сигналу все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение.

Крайне важны в обсуждаемом контексте упражнения на переключение, на преодоление стереотипа. Здесь задается два

- три условных сигнала и соответствующие им реакции, которые Р. должен запомнить.

**Упр.171. «Условный сигнал».** Выполняя какое-либо действие и услышав условный сигнал, дети должны (на каждом занятии выбирается что-то одно): посмотреть по сторонам и сказать, что изменилось в комнате (классе), встать и пробежать по кругу, проговорить скороговорку и т.д.

**Упр.172. «Четыре стихии».** Дети сидят (стоят) в кругу. П. договаривается с ними, что если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например, «трава»; изобразить змею). Слово «вода» - вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать «водопад» и т.п.). Слово «воздух» - поднять руки вверх (встать на носочки). Слово «огонь» - произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер; сказать «саламандра» и т.п.)

**Упр.173.** Задается один условный сигнал на два положения (стоя и сидя) или действия (перекрестные и односторонние движения), или упражнения («кошка» и «кобра»; четные и нечетные числа; существительные и глаголы и т.п.). Каждый раз, услышав сигнал, Р. должен, не останавливаясь, переключаться с первого упражнения (положения, действия) на второе, затем со второго на первое и т.д.

**Упр.174. «Хлопки».** Дети свободно передвигаются по комнате. На один хлопок П. каждый должен присесть на корточки (произнести «звезда»), на два - сделать «ласточку» (произнести «гроздь»), на три - встать с поднятыми вверх прямыми руками (произнести «крендель»).

**Упр.175. «Условные сигналы».** Условные сигналы: один хлопок - посмотреть вверх - вниз (направо - налево, выполнить «качалку»). Два хлопка - прислушаться к звукам вне комнаты (за окном, этажом выше, выполнить перекрестный шаг); три хлопка - закрыть глаза и почувствовать свое состояние (произнести скороговорку: «Карл у Клары украл кораллы» и т.п.). По условному сигналу, Р. выполняет соответствующее задание (около 10 секунд).

**Упр.176. «Канон».** Дети стоят друг за другом таким образом, что руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый хлопок или любой из перечисленных выше сигналов, первый Р. поднимает вверх (влево, вправо) правую руку, на второй - второй и т.д. Когда правую руку поднимут все дети, они начинают в прямом или обратном порядке (это оговаривается заранее) поднимать левую руку и т.д.

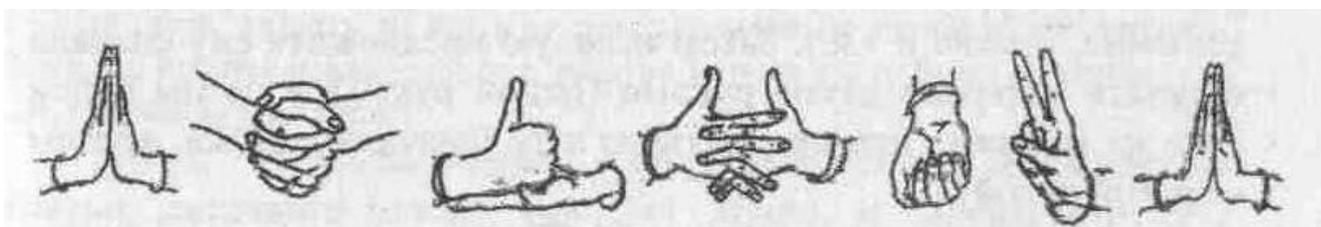
## Раздел 2. Формирование операционального обеспечения вербальных и невербальных психических процессов.

### *Оптимизация и коррекция межполушарных взаимодействий и специализации правого и левого полушарий мозга.*

#### **Глава 1. Соматогностические, тактильные и кинестетические процессы.**

**Упр.1. «Повтори позу»** Р. повторить за П. позу (а затем несколько поз), в создании которой участвует все тело.

**Упр.2. «Хасты»** Р. воспроизводит одну за другой ряд ручных поз, каждая из которых фиксируется в течение 20-30 сек. (двух-трех циклов дыхания); обязательное условие - полная сосредоточенность на каждой позе. Это упражнение хорошо выполнять несколько раз в день 5-7 мин. Хасты выполняются в той же последовательности, что и на рис.2



#### **Упр.3. «Угадай часть тела и запомни ее название».**

Дотроньтесь (погладьте, помассируйте, потрите и т.д.) до какой-либо части тела Р. (например, до локтевого сустава) и предложите вслепую показать ее на себе, затем на Вас; назвать ее. Это необходимо проделать со всеми частями тела, а затем проделать то же с 2-3 точками.

После того, как Р. запомнит все названия, сыграйте в ту же игру, поменявшись ролями. Или дотроньтесь до своего тела и попросите его показать и назвать этот участок (участки) на своем. Более сложный вариант: П. дотрагивается до одной (нескольких) частей тела с одной стороны, а Р. должен показать и назвать ее с другой стороны тела. Желательно, чтобы в процессе выполнения этого упражнения в работу включались все части тела, включая лицо, пальцы рук и ног, спину и т.д.

**Упр.4. «Телесные фигуры буквы и цифры».** Придумайте вместе с Р., как можно изобразить пальцами рук, а также всем телом фигуры, буквы и цифры. Обязательно проиграйте все варианты перед зеркалом. В этой игре могут участвовать несколько человек, тогда «телесные» буквы и цифры будут составляться всеми детьми одновременно.

**Упр.5. «Рисунки и буквы на спине и на ладонях».** «Нарисуйте» пальцем на спине Р. одну из знакомых ему фигурок (треугольник, круг, квадрат и т.д.)- Попросите его сказать, какая фигурка нарисована. Если он затрудняется, нарисуйте прямую (горизонтальную вертикальную, наклонную) и попросите его изобразить ее на стене или на листе бумаги. Аналогичное задание проделайте сначала на его правой, а потом левой руке, «рисуя» на обеих сторонах кисти.

При изучении числового ряда и алфавита особенно полезно «написание» букв и цифр последовательно на спине и руках (на обеих сторонах) с последующим их названием и прописыванием.

**Упр.6. «Предметы с различной фактурой поверхности».** Покажите, назовите и дайте потрогать Р. материалы и предметы с разной фактурой поверхности (гладкие, шершавые, ребристые, колючие, мягкие и т.п.). Затем вслепую предложите ему сначала ощупать материал двумя руками (одной рукой), а потом найти этот же материал или предметы из него (сначала этой же, а затем - другой рукой).

**Упр.7. «Тактильное домино».** Правила игры те же, что и в обычном домино. Но, что игральные «кости»: например, справа -наждачная бумага, слева - глянцевая поверхность; справа -бархатная бумага, слева - мех; справа ребристая поверхность «в клеточку», слева - гладкая и т.п. Сначала правила игры усваиваются с открытыми глазами, а затем отыскивание игровых «костей» происходит с закрытыми глазами; произвольно, только правой, левой рукой.

Усложнение задания: фактура поверхностей должна отличаться незначительно. Хорошо, если материал для игры Вы сделаете вместе с Р.

**Упр.8. «Игра с палочками».** Предложите Р. комплект палочек разной длины (2-7 см), толщины и фактуры. Пусть он с закрытыми глазами разложит их на одинаковые кучки.

**Упр.9. «Ощупывание и распознавание предметов».** Положите в непрозрачный мешочек различные небольшие предметы: ключ, кольцо, монету, орех, камешек, мелкие игрушки и т.д. Р. должен наощупь угадать, какие предметы лежат в мешке. При этом он должен ощупывать предмет как двумя руками одновременно, так и каждой рукой по очереди.

Усложнение игры: после того, как предмет узнан, Р. находит такой же среди других во втором мешочке сначала той же, а потом другой рукой.

**Упр.10. «Доски Сегена»** Этот тест, который был уже описан в соответствующем разделе Части 1., служит прекрасным материалом для коррекции.

**Упр.11. «Ощупывание фигурок, букв и цифр, различных по форме и размеру».** Возьмите объемные или вырежьте из наждачной или бархатной бумаги фигуры (буквы, цифры различной формы (звездочку, кружок, треугольник, квадрат и т.д.) и величины (большие и маленькие). Нарисуйте такие же фигурки на листе бумаги.

а) Попросите Р. наощупь опознать фигурку и, не глядя, найти такую же среди других этой же, затем другой рукой. Затем смените руки.

б) Предложите ему с закрытыми глазами ощупать фигурку, а затем, открыв глаза, указать на нее в ряду нарисованных, одной рукой ощупать фигурку, а затем нарисовать ее в воздухе или на листе бумаги сначала той же, а потом другой рукой

**Упр.12. «Распознай буквы - получишь слово».** Из объемной азбуки составьте слово (из 3-4 букв) и предложите Р., последовательно ощупав все буквы, прочитать его. Более сложным является вариант, когда буквы даются в произвольном порядке: их нужно опознать, назвать и запомнить, а затем составить из них слово.

## Глава 2. Зрительный гнозис.

**Упр.13. «Разрезные картинки».** Даются два одинаковых, изображения: целое (образец) и разрезанное на несколько частей на две (по горизонтали, вертикали), четыре, шесть, девять частей; в виде полос, квадратов или хаотично. Р. складывает разрезанное изображение сначала по образцу, затем без него. Количество фрагментов должно соответствовать его актуальным возможностям. Постепенно оно увеличивается, а элементы усложняются по конфигурации.

**Упр.14. «Выбор недостающего фрагмента изображения».** Предлагается картинка (предметный рисунок, сюжетная картинка, геометрический рисунок, орнамент и т.д.) с отсутствующими фрагментами и набор недостающих кусочков. Необходимо подобрать нужный фрагмент. В изображении может не хватать как одного, так и нескольких фрагментов. Можно попросить Р. дорисовать недостающую часть.

**Упр.15. «Чего здесь не хватает?».** Внимательно посмотрев на изображение предмета с недостающими деталями, Р. надо найти и исправить (дорисовать) «ошибки художника». При затруднениях ему показывают правильное изображение предмета и проводят сравнение.

**Упр.16. «Дорисуй предмет до целого».** Дается изображение с неполным количеством элементов. Р. должен - дорисовать отсутствующие элементы в заданном рисунке и назвать их. Предмет может быть не дорисован по оси (справа или слева), могут отсутствовать некоторые его части.

**Упр.17. «Загадочные рисунки».** Нужно разглядеть, раскрасить и сосчитать изображенные на рисунке предметы (рис. 3).



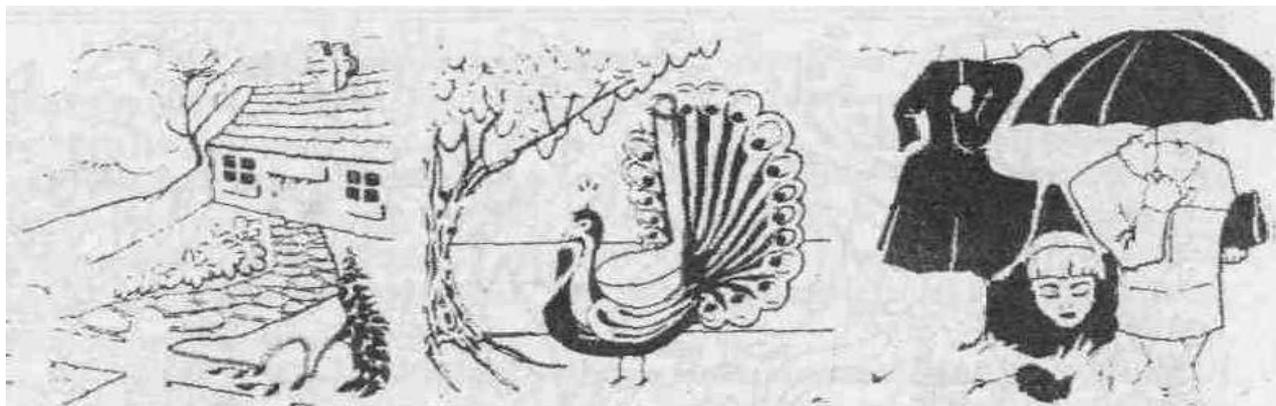
Рис.3

**Упр.18. «Что здесь изображено?».** Узнавание Р. «зашумленных» (наложенных, перечеркнутых и т.п.) геометрических фигур одинаковой и различной величины; различных предметов, цветов, букв, цифр и т.п. Варианты этого задания легко придумать в зависимости от возраста и возможностей ребенка.

**Упр.19. «Что перепутал художник?»** В изображениях любых предметов, животных, лиц, целых сюжетов и т.п. Р. должен найти не свойственные им детали, объяснить, как исправить ошибки.

**Упр.20. «Фигура и фон».** Нарисуйте или подберите стимульный материал, где основу составляет «фон» (более или менее часто расставленные точки или значки любой конфигурации; различные пересекающиеся линии, переплетающиеся листья и т.п.). Р. предлагается различить на таком «фоне» «фигуры», т.е. найти, показать и назвать все «замаскированные» в этом «шуме» изображения (предметы, буквы, цифры и т.д.).

Наиболее трудный вариант этого задания дан на рис. 4



**Упр.21. «Лабиринт»**, Р. предлагаются разного рода «лабиринты» в виде перепутанных нитей от воздушных шатров или тропинок, «коридорчиков». К каждой картинке дается соответствующее задание («У кого какой шарик?», «Помоги выйти» и т.п.). Примеры таких заданий легко придумать или выбрать из имеющейся литературы.

Задание целесообразно выполнять следующим образом: сначала сконструировать его на полу с помощью подручных средств (стульев, скамеек и т.п.) и специальных геометрических форм и предложить Р. пройти по нему. Потом на бумаге провести по лабиринту пальцем, тем - карандашом, и лишь потом прослеживая **путь** исключительно глазами

**Упр.22. «Найди все предметы».** Дайте Р. бланк, на котором вразброс нарисовано большое количество различных простых предметов, геометрических фигур, цифр, букв. Попросите его найти и вычеркнуть все изображения одного вида.

**Упр.23. «Тест Виткина»**, Здесь надо найти в нижних фигурах одну из «спрятанных» в них эталонных (вверху).

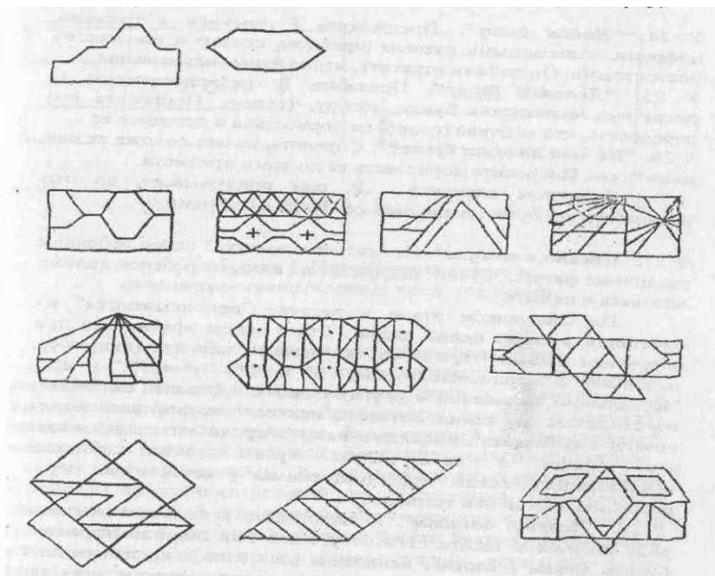


Рис.5.

**Упр.24. «Найди букву».** Предложите Р, рисунок с буквами, цифрами, написанными разным шрифтом, стилем и по-разному повернутыми. Он должен ответить, что за буквы нарисованы.

**Упр.25. «Допиши букву».** Покажите Р, недорисованную (в различных вариантах) букву, цифру, (слово). Попросите его определить, что за буква (слово) не дорисована и дописать ее.

**Упр.26. «На что похожа буква?».** Спросите, на что похожа та или иная буква. Попросите дорисовать ее до этого предмета.

В другом варианте - Р. сам придумывает, во что превратить эту букву, дорисовав ее. То же с цифрами.

**Упр.27. «Письмо в воздухе».** П. «рисует в воздухе» перед ребенком различные фигуры, буквы, цифры и т.д., которые ребенок должен опознать и назвать.

На следующем этапе в воздухе «прописываются» их сочетания, а также целые слова. Этот прием эффективен при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах (например, маленькие и прописные буквы, «б» и «д», «п» и «т» и др.), «зеркальном» написании и других ошибках. Далее Р. Выполняет необходимые движения вместе с психологом, который может помочь ему «писать», подойдя к нему (спереди или сзади) и взяв его ладони в свои. Этот прием также обладает психотерапевтическим эффектом, снимая у детей страх перед школьной доской или тетрадью.

**Упр.28. «Исправь ошибки».** Р. надо найти и исправить разного рода ошибки в тексте. Это отсутствие или лишние штрихи в буквах, буквы в словах; написание всех слов в предложении с большой или маленькой буквы; разные высота, ширина, цвет или шрифт букв и т.п.

**Упр.29. «Рамка с окошком».** Рамка представляет собой прямоугольный кусочек картона с вырезанным внутри окошком. По высоте окошко равняется размеру одной буквы, а по ширине может изменяться. Рамка может быть П- или Г-образной формы (рис.6). Введение рамки устраняет страх перед объемом текста, позволяет Р. не терять слово, не перескакивать с одной строки на другую и, благодаря этому автоматизировать навык чтения, избежать ошибок.

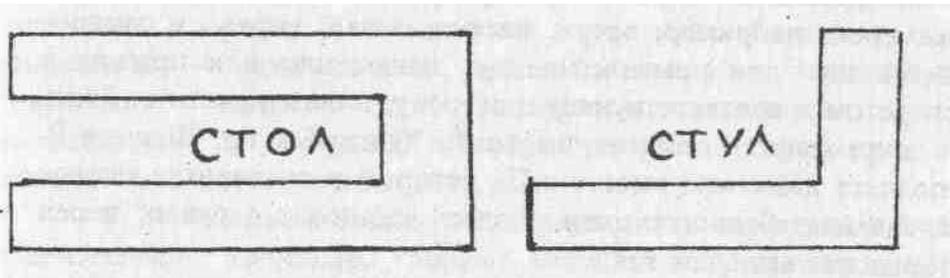


Рис.6

## Глава 3. Пространственные и «квазипространственные представления».

### 1. Освоение телесного пространства.

Формирование пространственных представлений связано с использованием разных систем ориентации в пространстве (видимом и воображаемом). Базовой к наиболее естественной, онтогенетически более ранней и закреплённой всем опытом человека системой ориентации является схема тела. Формирование у Р. пространственных представлений

- одно из важнейших условий его достижений. Пользоваться здесь нужно всем богатым арсеналом внешних опор, маркеров («сено-солома»), которые заставили бы его буквально убедиться в том, что существует правая и левая сторона, верх и низ, и это неизбежно и неизменно.

Первым шагом должна стать маркировка (тряпочка, часы и т.п.) его левой руки. Или значок у сердца. Таким образом Вы даёте Р. прекрасную опору для дальнейших манипуляций с внешним пространством

- ведь оно строится вначале от его собственного тела, а уже потом превращается в абстрактные пространственные представления, Теперь он знает, что «слева» - это «там, где красная тряпочка». На это знание можно нанизывать обширный репертуар сведений о внешнем мире. Такие маркеры на первых этапах должны присутствовать на нем постоянно. Но ведь есть ещё и верх (голова, бант, солнце) и низ (ноги, пол, ботинки, трава).

Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое из направлений связывается (закрепляется) определённым движением, например, вверх, вперед, назад, вправо и влево - простой шаг или прыжок на двух ногах, шаг или прыжок с разворотом в соответствующую сторону, вниз - присесть. Здесь же закрепляются понятия «дальше», «ближе» и т.п. Вначале Р. выполняет движения вместе с П., который и означает каждое направление. Большую пользу здесь приносит зеркало, перед которым это выполняется.

Далее происходит постепенное «сворачивание» движения, а также переход от совместного к самостоятельному выполнению, переход из внешнего во внутренний план. Так по инструкции Р. *переходит от движений всем телом к показу рукой названного направления или к повороту головы, а затем - только указывает взором.*

#### Упр.30. Ходьба и прыжки:

- а) с поворотом на 90 и 180 градусов в обе стороны;
- б) через предмет (вправо-влево, вперед - назад), лежащий на полу (малый мяч, гимнастическая палка, стул), стоя к нем; лицом, боком, спиной

- прыжки с поворотом на 180 градусов на двух ногах через гимнастическую палку могут выполняться в двух вариантах:

в) с продвижением на разные расстояния от какого-то ориентира, линии; то же, но с промежуточным движением (один прыжок вперед - через линию, другой - параллельно линии и т.д.).

**Упр.31.** Р. и П. встают рядом лицом к зеркалу и с проговариванием (если это необходимо) выполняют одни и те же действия: «над головой», «под носом», «за ухом», «перед глазами», «на груди», «под подбородком», «между ногами» я т.д.

**Упр.32. «Выше-ниже».** Стоя перед зеркалом, они вместе анализируют расположение отдельных частей тела по отношению друг к другу с точки зрения вертикальной оси, не забывая о маркерах. Находим, показываем и называем то, что выше всего (голова, макушка); что ниже всего (ноги, стопы); выше, чем...; ниже, чем... После освоения этого этапа продолжаем сначала без зеркала, а затем - с закрытыми глазами.

Аналогично отрабатывается взаимное расположение отдельных частей лица (лоб, глаза, нос, уши, рот, щеки) и других частей тела (рук - плечо, локоть, предплечье, запястье, ладонь, пальцы; собственно тела - шея, плечи, грудь, спина, живот; ног — бедро, колено, голень, стопа) относительно друг друга.

**Упр.33. «Спереди-сзади».** Смотря в зеркало и ощупывая части тела спереди, Р. называет их (нос, грудь, бровь и т.д.). Аналогично - сзади (затылок, спина, пятки и т.д.). Затем он с закрытыми глазами по инструкции последовательно дотрагивается до передней (задней) поверхности своего тела и называет соответствующие части тела.

**Упр.34. «Дальше-ближе».** Р. предлагается назвать у себя (относительно, например, головы) части тела, расположенные «ближе, чем...», «дальше, чем...», «Ближе, чем...», но дальше, чем».

**Упр.35. «Право-лево».** Следует заметить, что для Р. вовсе не является очевидным тот факт, что правая нога, глаз, щека и т.д. находятся с той же стороны, что и рука. К пониманию этого его надо привести путем специальных упражнений по соотнесению частей тела с правой и левой рукой. Это лучше делать по следующей схеме: соотнести части тела с правой рукой (правый глаз, щека и т.д.), затем аналогично с левой рукой, после этого - в перекрестном варианте (например, показать правую бровь и левый локоть). Наиболее занимательным является выполнение этих упражнений следующим образом: «..потри левой рукой правый локоть, почесы правой пяткой левую коленку, пощекочи правым указательным пальцем левую подошву, постучи правым локтем по правому боку, укуси себя за средний палец левой руки и т.д.».

**Упр.36 «Путаница»** П. намеренно показывает не те движения или места на теле, которые называет. Р. должен исправить ошибки взрослого. Затем инструктором и исполнителем упражнения становится сам Р.; он показывает упражнения другим (взрослому, ребенку) и контролирует их выполнение.

## **2. Освоение внешнего пространства.**

Важным этапом здесь является осознание двигательных возможностей и расширение диапазона движений в разных зонах пространства: нижней, средней и верхней. Вы уже начали формирование этих представлений, выполняя с Р. упражнения предыдущего раздела. Теперь усвоенные навыки становятся базой для его развернутого произвольного действия.

Вспомните, пожалуйста, игру с мячом, которой еще 10 лет назад так увлекались все дети. Помните: сначала стучать обеими поднятыми руками мячом об стену, потом снизу,

руками, сложенными в замок, потом «белочкой» - из-за спины бросить мяч о стену и поймать его, потом - из-под ноги, из-за спины....Вспомнили? А «Прятки», «Казак-разбойники»...? Научите своего подопечного, Вы убедитесь, что забытое старое не так уж нелепо.

**Упр.37. «Движения в нижней зоне».** Сюжетный контекст - «Пустыня», Дети вспоминают, какая погода в пустыне, кто там живет и что растет. Они превращаются в обитателей пустыни с их движениями, позами, звуками. Многие из них живут под землей. Следовательно необходимо обеспечить Р. возможность *пролезать сквозь узкий вход* в «норку»: например, между ножек стула или свернутый физкультурный мат и т.п.

«Змея» - перемещения по полу без помощи рук (на животе, па спине). Дети знакомятся с сильными, жесткими движениями, изображая кобру, ужа или удава «Скорпион» - переползание, прыжки на четвереньках, на 3-х точках. Знакомство с сильными, быстрыми, отрывистыми движениями. «Суслики» - перемещения с помощью различных прыжков в разном темпе и направлениях, замирая и срываясь с места «Перекасти поле» - перекатывания и кувьрки в равных направлениях и с разными скоростями. Это упражнение направлено также на осознание границ собственного тела.

**Упр.38. «Движения в средней зоне».** Сюжетный контекст - «Царство животных». Каждый выбирает себе то животное, которое ему больше всего понравилось и превращается в него, демонстрируя своеобразие его повадок. Потом они меняют образ, выражая его характер через движения, звуки и специфические позы. «Лягушка» - знакомство с прыжками на месте и в пространстве. «Заяц» - прыжки и переходы, легкие и отрывистые движения. «Медведь» - медленные, тяжелые, сильные. «Лиса» - плавные, гибкие, быстрые, непредсказуемые движения в различных ритмах. «Лев» (тигр, пантера) - сильные, быстрые, гибкие движения. Рычание (высвобождение эмоции). «Лошадь» - акцент на движении корпуса и НОЕ. Законченные, сильные, резкие движения, требующие большого пространства.

**Упр.39. «Движения в верхней зоне».** Сюжетный контекст - «Царство птиц».

«Синица» - мелкие, короткие прыжки, быстрые и законченные движения. «Орел» - сильные, мощные, иногда парящие движения корпуса и рук. Движения в широком диапазоне (пространственном и телесном). «Лебедь» - плавные, широкие, грациозные движения. Текучесть пластики. «Птичий двор» - дети выбирают себе образы домашних птиц и контактируют друг с другом.

В конце каждой волшебной игры - превращения - «Пустыня», «Царство животных» или «Царство птиц» необходимо проиграть с детьми обратное *перевоплощение* в самого себя (например, *проползая* по волшебному тоннелю, животные превращаются в людей). Для интеграции пережитого ребенком опыта детям предлагается выполнить рисунок своего животного. После интегративного рисунка дети вместе с педагогом садятся в круг для обсуждения переживаний, телесных ощущений, чувств и эмоций, которые возникали у них во время превращения в животных.

*Определение направлений в пространстве относительно своего тела является следующим этапом формирования пространственных представлений.*

**Упр.40. «Движения в одном направлении».** Предложите Р.: вытянуть руку вправо, отставить ногу вправо, повернуть голову вправо, наклонить голову к правому плечу, сделать три наклона вправо, присесть на правое колено и т.д. Аналогично отработываются другие направления - слева, сверху, снизу, спереди и сзади.

**Упр.41. «Что находится справа от меня?».** Попросите Р., не поворачиваясь, перечислить то, что находится справа от него. После этого - повернуться направо и снова перечислить то, что теперь находится справа. Покрутите его и спросите: «Что теперь справа от тебя?» Аналогично отрабатываются направления слева, спереди и сзади.

**Упр.42. «Повернись направо, повернись налево».** Для этой игры Вам понадобится большой мяч. Водящий стоит в центре, с четырех сторон - игроки. Игрок командует водящему: «Направо». Тот кидает мяч направо и только после этого поворачивается в ту же сторону. Игрок с мячом снова командует (направо, налево, вперед, назад). Если играющих не хватает, то в «пустом» направлении водящий ударяет мячом об пол с нужной стороны от себя и поворачивается, а следующую команду дает кто-либо из играющих (по договоренности).

**Упр.43. «Кто где стоит?»** В эту игру могут играть не менее трех детей. Ставится задача, стоя в колонне, назвать человека (вариант: «Где стоит Петя относительно тебя?») стоящего впереди или сзади, а стоя в шеренге - стоящего справа и слева. Затем дети в произвольном порядке меняются местами, и игра продолжается.

**Упр.44. «Диспетчер и самолет».** При наличии просторного помещения можно попросить Р. вообразить себя самолетом, а П. - диспетчером, прокладывающим самолету путь с поворотами.

**Упр.45. «Робот».** Р. изображает робота, точно и правильно выполняющего команды человека: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, вниз (присесть) и т.д.» Затем играем в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот: не вперед, а назад; не подпрыгнуть вверх, а присесть; не направо, а налево.

После того, как он начнет правильно и быстро выполнять эти задания, усложните программу: «шаг налево правой ногой, два шага вперед, начиная с левой ноги и т.д.»

**Упр.46. «Передай мяч назад».** В эту игру может играть любое количество детей, стоя в колонне. Первый передает мяч назад и сразу же сам бежит в конец колонны; второй оказывается первым и повторяет действия первого игрока и т.д. По команде взрослого или первого игрока мяч передается сверху, снизу, справа или слева. Усложнение игры заключается в том, что мяч передается, например, «справа-слева», «сверху-снизу», «сверху-снизу-справа-слева» и т.д.

Сначала детям предлагается вслух проговаривать название направления, в котором они передают мяч.

**Упр.47. «Мама, поверни направо...».** Эта игра может предназначаться и для работы родителей с детьми. Играть можно на детской площадке, по дороге в школу, в квартире (путешествуя по комнатам). Р. говорит: «Мама, поверни направо». Мама: «Поворачиваю, иду». «Теперь налево». «Слушаюсь, поворачиваю». Если он еще не сообразил, как скомандовать, то должен остановить маму командой «Стой!». Если поворачивать не надо, а на пути какое-либо препятствие, то дается команда: «Возьми правее (левее)».

**Упр.48. «Моя комната».** В знакомом Р. пространстве следует обсудить, что где стоит; если встать лицом к окну, то

справа будет что?., а слева? и т.д. Ему дается инструкция: «Покажи верхний, правый угол впереди «и т.д.

После выработки навыка ориентации в пространстве относительно себя можно переходить к ориентации других объектов относительно друг друга и себя относительно других объектов.

**Упр.49. «Капризный фотограф».** Зверей, сидящих перед Р., ему надо рассадить: корову справа от зайца, мишку - слева от мышки и т.д. Фотограф (П.) все время недоволен и заставляет зверей пересаживаться.

Усложненная задача выполняется по двухступенчатой инструкции: «Посади утку справа от медведя, а птицу - слева от лисы». Модификация задания - ребенок сам говорит: «Я посадил льва справа от медведя». Остальные дети или взрослый его проверяют. Затем один из детей становится фотографом, дает инструкцию остальным и проверяет ее выполнение,

**Упр.50. «Беги на новое место».** Дети встают в колонну. Р.-ведущий говорит : «Я стою перед Петей». Петя должен перебежать в самый конец колонны, назад. Другой Р. говорит: «Я стою сзади Вити», и Витя бежит в самое начало колонны, вперед. Усложнение задания: нужно бежать в противоположном направлении. Аналогично, стоя в шеренге: «Я стою справа от ...» (с передвижением влево и т.д.).

**Упр.51. «Где же я сижу?»** Дети рассаживаются в ряд или полукругом . Задача: определить свое место.: «Я сижу слева от Пети; справа от Маши, но левее Сережи; напротив и т.д.». Затем они меняются местами, и игра продолжается.

**Упр.52. «Собираем урожай».** Разложите перед Р. ряд картинок с любыми изображениями. Он должен отобрать только те, например, овощи, которые «лежат правее, чем капуста»; «левее, чем морковь».

*Знакомство со схемой тела человека, стоящего напротив, всегда вызывает у детей значительные затруднения и нуждается в тщательной проработке. Необходимо убедить детей на практике, что у человека, стоящего напротив, «все наоборот»: право - где у меня - лево, а лево - где право.*

а) двое детей, стоящих друг за другом, берутся за **правые руки** и убеждаются, что у **обоих правая рука с одной и той же** стороны. Затем, не разнимая рук, они поворачиваются **лицом** друг к другу и **убеждаются**, что правые руки находятся наперекрест;

б) ребенок, стоя в колонне спиной к остальным, поднимает правую руку. остальные поднимают свою правую руку и убеждаются что он сделал это правильно. Не опуская руки, ребенок поворачивается лицом к остальным Дети, сопоставив положение его поднятой ручки со своими делают вывод о противоположном расположении правых и левых частей тела у лиц, стоящих напротив друг друга.

**Упр.53. «Моя рука, твоя рука».** Стоя лицом к П. или сидя напротив куклы, определить сначала у себя, потом у партнера левую руку, правое плечо, левое колено и т.д. Поменяться ролями.

**Упр.54. «Назови часть тела».** Дети стоят лицом друг к другу. Один из двоих молча показывает на себе отдельные части тела, а другой - называет: «Это твое правое колено, это твой левый глаз и т.д.».

**Упр.55. «Найди свою правую руку».** Сидя напротив Р. дать инструкцию: «Делай своей правой рукой («Кстати, где она?») то же, что и я делаю правой». Интересно делать по очереди одинаковые жесты одноименными частями тела (вытянуть правую руку, потом левую ногу, а обратно - согнуть сначала левую ногу, а потом правую руку и т.д.).

**Упр.56. «Найди правый рукав».** Попросите Р. определить правый и левый рукав, карман, штанину на одежде, лежаний \* - различных положениях; найти левый и правый отпечаток босой ноги, ботинок.

**Упр.57. «Веселые картинки».** Р. определяет на картинках, какой рукой действует герой; с какой стороны относительно других находится каждый персонаж, в какой руке и что он держит и т.п. Эту работу рекомендуется проводить последовательно длительное время одновременно с любой другой работой по картинкам.

Желаемый устойчивый навык можно выработать только при участии родителей, например, дав им задание постоянно обращать внимание детей на детали одежды, вещи в руках у людей, идущих навстречу по улице, а также проводить указанную выше работу по картинкам в книгах, журналах и ч.п.

**Упр.58. «Правильное зеркало».** Стоя или сидя с Р. друг напротив друга, Вы отработываете схему «зеркало» сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Так, если П. переносит свою правую руку вправо, то Р. свою левую - влево. Ясно, что движения вверх, вниз, к себе и от себя будут идентичными.

**Упр.59. «Неправильное зеркало».** И.п. то же, но: «То, что я буду делать левой рукой, ты делаешь своей левой рукой (оба поднимают левую руку), а то, что я буду делать правой рукой, ты - правой (поднимаются правые руки)». Т.о., если П. переносит свою правую руку вправо относительно себя, то Р. тоже переносит свою правую руку вправо относительно себя и т.д. Т.о. отрабатываются движения с перешифровкой:

- одно- и двуручные, односторонние и с перекрестом. Например, дотронуться правой рукой до левого уха; левой рукой до правого колена, а правой рукой до сердца;

- движение рук Р. относительно себя в сторону, противоположную направлению рук П. Например, его правая рука двигается вправо, а правая рука Р. - влево относительно себя (соответственно, влево - вправо, вверх - вниз, вниз - вверх, к себе - от себя, от себя - к себе, налево вверх - направо вниз и т.д.).

### **3.Пространственные схемы и диктанты.**

**Упр.60. Двигательный диктант** (по шагам): например, один шаг вперед, два шага направо, повернуться на 180 градусов, один шаг назад и т.д.

**Упр.61.** П. диктует траекторию, по которой нужно найти предмет в комнате или здании. Совместное, а затем самостоятельное составление планов (комнаты, класса, улицы и т.д.). На следующих этапах нужно научить Р. работе с картой города, мира, Вселенной.

В целом развитие пространственных схем начинается с формирования ориентировки «на местности», затем на листе бумаги и графического воспроизведения направлений. При необходимости проведите аналогию листа бумаги с вертикальным домом, у которого покажите верх, низ, все углы, потом положите дом на лист бумаги и проведите аналогию в горизонтальной плоскости. После этого на листе бумаги сначала взрослый подписывает, а Р. повторяет за ним названия соответствующих направлений и углов

**Упр.62. «Поставь фигуру в угол».** Предложите Р. поместить в комнате или нарисовать определенные фигуры в правом нижнем углу, левом верхнем и т.д. Определить, какие углы еще не заполнены. Р. сам заполняет их с комментарием: «Нарисую месяц в правом верхнем углу».

**Упр.63. «Покажи направление».** Научите Р. показывать направления рукой (потом - только поворотом головы, взглядом) в воздухе сверху вниз, снизу вверх, слева направо, справа налево, затем - по диагональным направлениям (направо вверх, налево вниз и т.д.).

**Упр.64. «Куда указывает стрелка?»** Предложите Р. расположить карточку со стрелкой, ориентируя ее последовательно во всех называемых Вами направлениях и

назвать их. Аналогично - нарисовать стрелки на листе бумаги с какими-то рисунками или планом.

**Упр.65. «Проведи линию».** По инструкции Р. проводит определенные линии (прямые, пунктирные, волнистые, цветные и т.д.) в определенном направлении, не отрывая карандаша от бумаги. Например, из центра листа (ставим точку), проводим волнистую линию вверх, затем - прямую линию в левый нижний угол и т.д.

На следующем этапе проводится работа в тетради в клеточку - **«Графические диктанты»** - (для всех заданий исходные точки в начале освоения заранее отмечаются взрослым). Необходимо предварительно научить Р. отступать одну клеточку от края тетради и от предыдущей работы; пропускать нужное количество клеточек по указанию взрослого.

**Упр.66. «Расставь знаки».** «Обозначь на строке четыре точки. Поставь знак «+» от первой точки снизу, от второй - сверху, от третьей - справа, от четвертой - слева». Аналогично – с двумя разными знаками.

**Упр.67. «Стрелки».** «Обозначь на строке четыре точки. От первой проведи стрелку в направлении вниз, от второй - вправо, от третьей - влево, от четвертой - вверх». Проверка: от какой точки стрелка смотрит вправо? Прочитать направления стрелок во всех выполненных заданиях.

**Упр.68 «Соедини точки».** «На двух строчках отметь по 8 точек. Сгруппируй точки в квадраты, обведя пальцем каждый из них».

В первом квадрате надо выделить карандашом первую верхнюю точку, потом первую нижнюю точку, после чего соединить их стрелкой в направлении сверху вниз. Аналогично выделить вторую нижнюю точку и соединить ее стрелкой со второй верхней точкой в направлении снизу вверх.

Во втором квадрате выделить первую верхнюю точку, затем вторую верхнюю точку и соединить их стрелкой в направлении слева направо. Аналогично нижние точки соединить стрелкой в направлении справа налево.

В третьем квадрате выделить первую верхнюю точку и вторую нижнюю, соединить их стрелкой, направленной одновременно слева направо и сверху вниз (правый нижний угол).

В четвертом квадрате выделить первую нижнюю точку и вторую верхнюю. Соединить их стрелкой, направленной одновременно слева направо и снизу вверх (правый верхний угол).

**Упр.69. «Графические диктанты»** «Начиная с третьей клетки: одну клетку вправо,... две - вниз,... одну - влево и т.д.». Более сложный вариант - по диагональным направлениям, например, одну клетку направо вверх, две клетки направо, одну - налево вниз. Фигуры для диктантов должны быть сначала простыми, постепенно все более усложняясь.

Каждый П. легко может сам зарисовать по клеточкам различные орнаменты, фигуры, буквы и т.п., чтобы использовать их для диктанта. Дети с большим удовольствием занимаются этой работой. «Графические диктанты» рекомендуется выполнять следующим образом:

- сначала Р. выполняет инструкцию правой рукой, а затем - левой рукой;
- аналогично рисует в направлениях, противоположных тем, которые называет взрослый (например, не направо вверх, а налево вниз) Этот прием может быть предложен как игра «Непослушный ученик»;

- после того, как освоены графические диктанты одной рукой, переходим к их двуручному «написанию»; сначала обе руки двигаются по инструкции, затем обе руки - в противоположную сторону, после этого - правая рука - по инструкции, а левая - в противоположную сторону и, наоборот по команде взрослого дети рисуют часть направлений в соответствии с инструкцией, а другую часть - в противоположном направлении затем - снова в том же направлении и т.д.

Обязательно предложите Р. самому подиктовать «Графические диктанты» Вам или другим детям, а потом проверить работу.

#### **4. Конструирование и копирование.**

Пространственные представления формируются в различных упражнениях, где используются предметы и приспособления (кубики, «лего», пазлы, разрезные картинки, мозаики и т.п.), которые ребенок может перемещать, манипулировать с ними. Так, в частности, Р. важно при усвоении букв и цифр самому «святать» их из пластилина или проволоки.

**Упр.70. «Конструирование предметов из заданных частей»**, Дается основная деталь, свойственная всем предметам данного класса: например, емкость (для посуды) или туловище (для животных), стебель (для растений) и различные фрагменты, благодаря которым основная деталь постепенно дополняется, преобразуясь в самые различные объекты. Р. предлагают пофантазировать и сложить несколько фигур с единой основой: например, на базе одной и той же «основы» для посуды может быть (с помощью разных соответствующих фрагментов сконструированы: чайник, сахарница, чашка и т.п. Аналогично - с фигурой человека или животного, растения и т.п. Каждый раз ребенка спрашивают: «Что это? На что (кого) похож этот предмет?». Потом он зарисовывает сложенные из деталей предметы и делает к ним подписи.

**Упр.71. «Я - Конструктор»**, Р. предлагается из спичек счетных палочек, мозаики сконструировать какое-либо предметное изображение или выложить печатную букву. Пусть он проделает это с открытыми и закрытыми глазами, Затем путем перекалывания элементов можно превратить их в другие предметы, букву, цифру или орнаменты.

**Упр.72. «Найди нужный блок»**. «Найди среди верхних фигур нужный блок и дострой нижнюю фигуру так, чтобы она стала такой же, как соседняя. Ты можешь разворачивать «блоки».

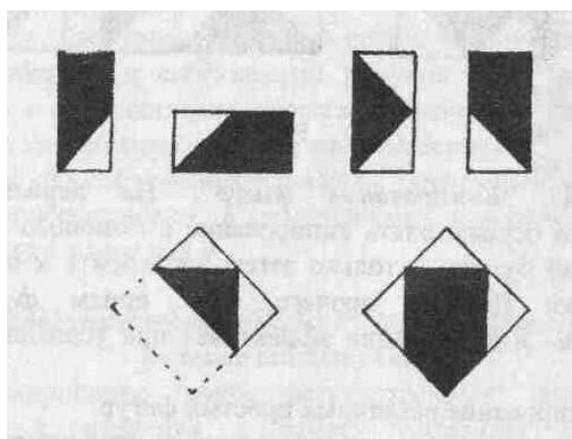
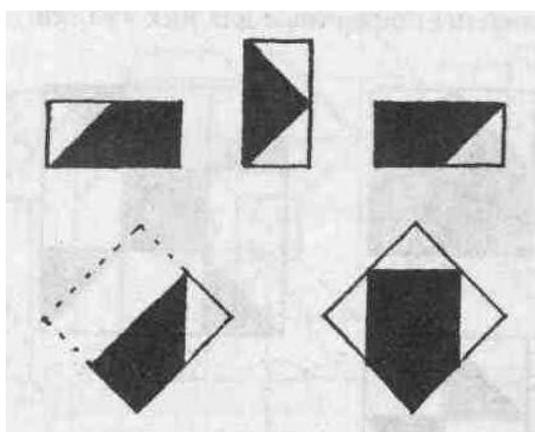


Рис.7

**Упр.73 «Орнамент».** Разрежьте квадраты, расположенные слева на рис.8 сначала на 4, а потом - в более сложном варианте - лишь на две (по горизонтали или вертикали) части. Попросите Р. сложить из полученных частей придуманные Вами орнаменты; сначала более простые, а затем - аналогичные тем, что представлены на рис.8 справа. Понятно, что для маленьких детей здесь более адекватны привычные для них кубики.

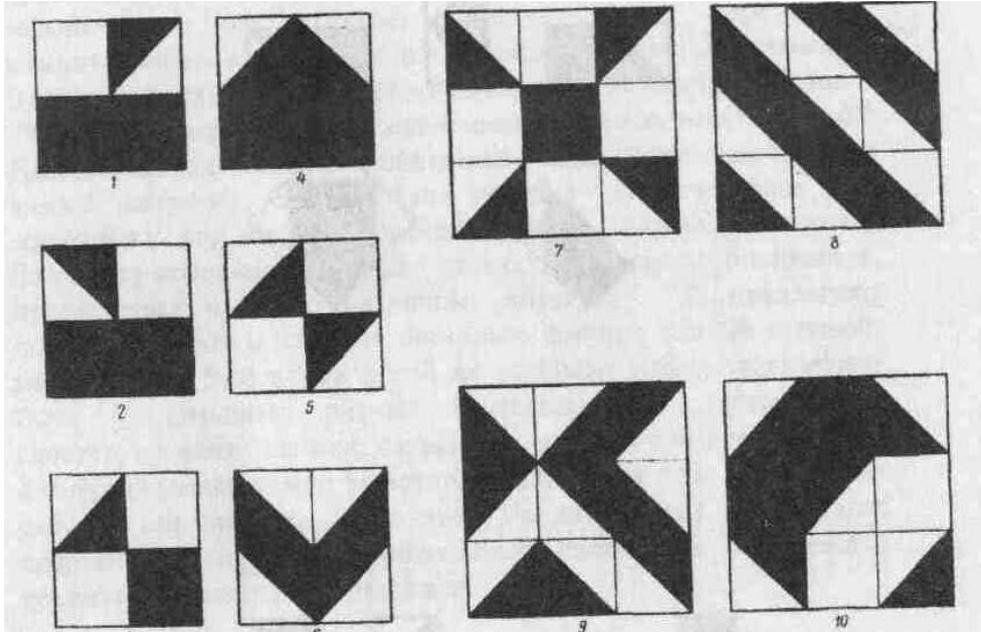


Рис.8

**Упр.74. «Копирование фигур»** На первом этапе целесообразно осуществлять копирование с помощью кальки и копировальной бумаги и только затем переходить к обычному срисовыванию. Помимо прочего, этот прием формирует «память руки» и необычайно эффективен при усвоении букв и цифр.

а) Копирование различных простых фигур.

б) Копирование сложных фигур и изображений, как, например, на рис.9. Сначала фигура анализируется, разбивается на части, обсуждается удобная последовательность ее воспроизведения. Далее Р. предлагается самостоятельно проанализировать изображение и выработать стратегию копирования.

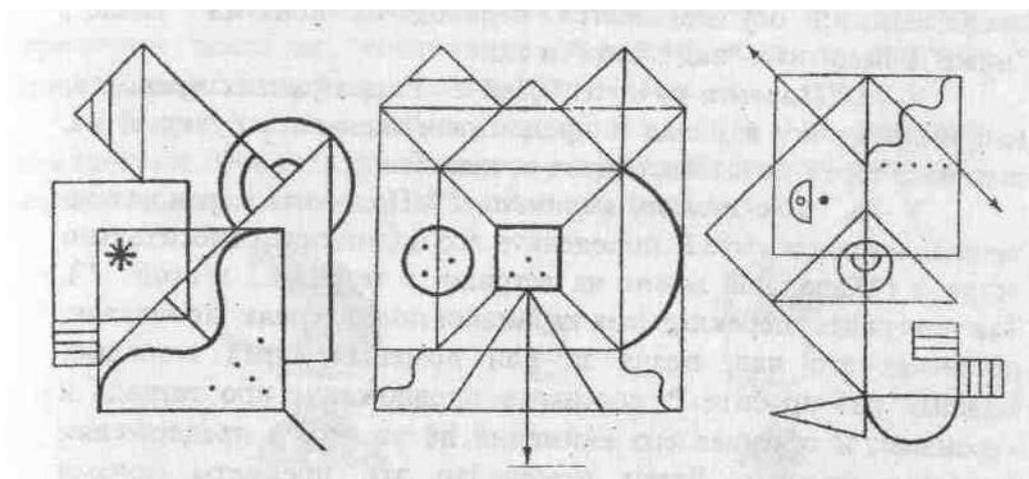


Рис.9

в) Копирование фигур с поворотом их на 90 и 180 градусов. Поворот на 90 градусов может быть обыгран следующим образом: «Нарисуй эту фигуру, лежащей на левом (или правом) боку». На 180 градусов - «Нарисуй эту фигуру «вверх ногами», но так, чтобы все части фигуры остались на своих местах. Для проверки можно сравнить или наложить друг на друга образец и собственный рисунок ребенка, если они выполнены с соблюдением масштаба, например на клетчатой бумаге. *Удивительным образом действует на детей обсуждение его собственного рисунка, отраженного в зеркале, которое представляется к полученному изображению и/или обращу сверху, слева и т.д.*

### 5. «Квазипространственные» (логико-грамматические) речевые конструкции.

Формирование «квазипространственных» представлений начинается с введения в работу *предлогов* посредством сопоставления их с отработанными выше пространственными представлениями. Например, Р. предлагается выполнить следующие инструкции: «Встать или присесть перед, за, слева, справа, на, под предмет», «Поставить или положить предмет перед, за, слева, справа, над, под собой» и т.п. Постепенно через вербальное обозначение соответствующих пространственных представлений осуществляется переход от понятий «выше», «ниже» к понятиям «над», «под» и т.д.

**Упр.75. «Положи ручку...»** Дайте Р. два разных предмета, например, ручку и пенал и предложите положить ручку в, на, под, над, перед, за, слева, справа от пенала.

**Упр.76. «Где лежит карандаш?»** Положите карандаш на тетрадь и предложите Р. определить его положение относительно тетради («Карандаш лежит на тетради, а тетрадь..., а стол ...»). Так поиграйте, переключая карандаш под, в, слева от тетради, поднимая его над, пряча за или помещая перед тетрадью. Каждый раз просите Р. составить предложение про тетрадь и карандаш, и обращая его внимание на то, что в предложении меняется предлог. Затем поменяйте эти предметы ролями («Тетрадь лежит под карандашом»).

Когда Р. освоит задание, проделайте его заново, но на этот раз просите просто называть соответствующий предлог.

**Упр.77.»Нарисуй предлог».** Предложите (с Вашей помощью) Р. нарисовать (не написать) предлоги любым удобным для него способом.



Рис.10

**Упр.78.»Зашифрованное послание».** Р. должен прочитать послание, содержание которого ясно из рисунка (рис.11) и записать его прямо под картинками.

Нарисуйте несколько подобных фраз с разными предлогами. Предложите Р. самому придумать и написать Вам аналогичные послания с известными ему предлогами.

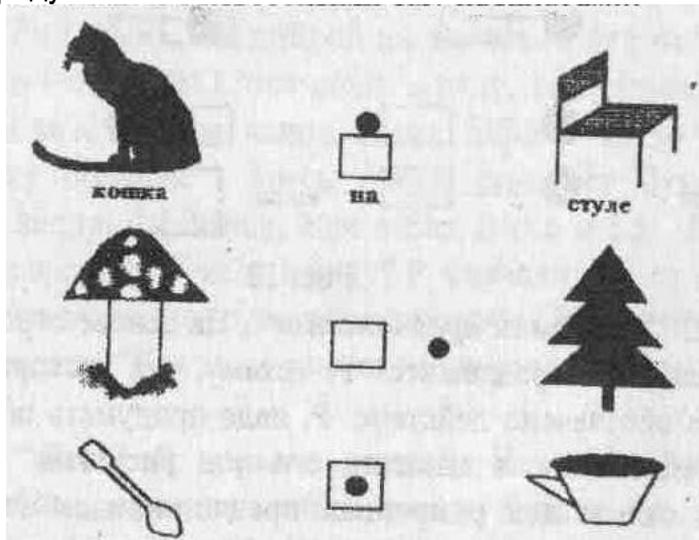


Рис.11

**Упр.79. «Теремок».** Стоит в поле теремок в четыре этажа: бабочка живет над волком, улитка под волком, а выше всех - лев. Р. расселяет жильцов, потом сам дает задание другим детям и контролирует правильность выполнения.

**Упр.80. «Новоселье».** Освоив предыдущее упражнение, Р. по представлению решает такие задачи:

а) В теремке поселились: лягушка под мышкой, зайчик - над лисичкой, а мышка - под лисичкой. Кто на каком этаже живет?

б) Построили новый четырехэтажный дом. На каждом этаже должна жить одна семья: Борисовы - под Карповыми, Иванову - над Черновыми, а Карповы - под Черновыми. Помогите новоселам найти свои квартиры.

Теперь можно перейти к более сложным предлогам, обозначающим движение в определенном направлении.

**Упр.81. «Схема движения».** Возьмите маленькую машинку и книгу. Попросите Р. сделать так, чтобы машинка заехала на книгу, выехала из нее, заехала под, выехала из-под, подъехала к, отъехала от, заехала за, выехала из-за книги.

Потом сами выполните те же действия и попросите его составить предложения для каждого случая. Затем - зарисовать предлоги, предварительно показав соответствующее действие с помощью машинки.

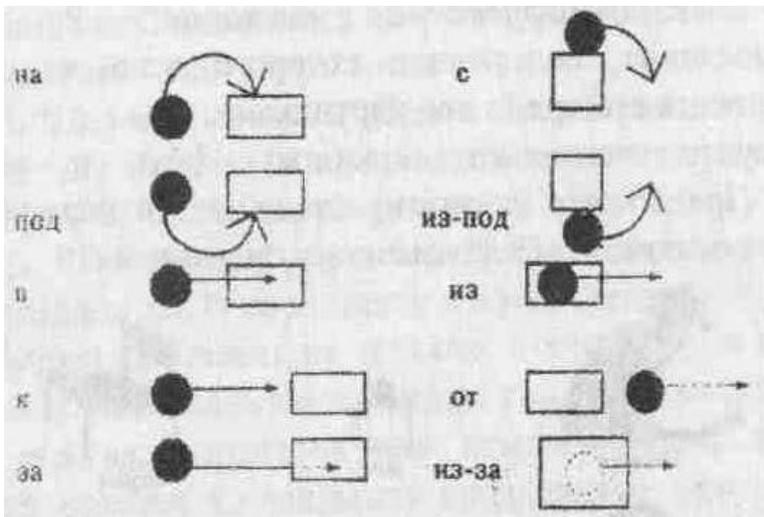


Рис. 12

**Упр.82. «Придумай предложение».** На основе отработанных выше навыков, предложите Р. схему, на которой двумя полосками обозначено действие. Р. надо придумать подходящее к ней предложение и записать его под рисунком Составы е подобные схемы для различных предлогов и действий, а Р. придумает к ним предложения. Предложите ему самому составить для вас такие задачи.

**Упр.83. «Что, где, кто, куда?».** Попросите Р. ответить на заданные вопросы применительно к его квартире, классу, улице и т.д. Затем, используя любую сюжетную картинку, попросите его проделать то же самое, интерпретируя ее, т.е. рассказывая кто (что) где находится, куда движется и т.д.

На следующем этапе Р. овладевает ориентацией в линейной последовательности сначала *предметного*, а затем *числового ряда* в направлении слева направо. По аналогии можно предложить ему задачи, связанные с усвоением алфавита.

**Упр.84. «Разложи.4 по порядку».** Р. раскладывает любой предметный ряд в направлении слева направо, проговаривая при этом, например: первым идет ананас, вторым - яблоко, третьей - клубника. . (до десяти изображений). Затем стрелкой слева направо анализируется направление, в котором раскладывались фрукты и овощи. Далее определяется то, что было нарисовано «до» какого-либо из изображений и «после» него. Исходная длина ряда выбирается в соответствии с актуальными возможностями Р.

**Упр.85. «Пронумеруем ряд».** Пронумеруйте ряд, составленный в предыдущем упражнении. Вместе с Р. Найдите число «перед» (предшествующее) и число «после», или «за» ним (последующее). При этом акцент делается на то, что, определяя число «за» и «перед» каким-либо, мы движемся, соответственно, по ходу стрелки (слева направо) и против нее. Точно также отрабатывается понимание того, что число «перед» находится слева от эталона в числовом ряду, а число «после» - справа.

**Упр.86. «Ряд чисел».** С опорой на числовой ряд от 1 до 10 объясните, что чем число стоит левее в ряду, тем оно меньше и наоборот. Назовите первое число слева, первое число справа. «Какое из них больше?». Здесь очень поможет буквальная «маркировка» величины: выше, еще выше, ниже и т.д. В каком направлении возрастают числа в ряду? Р, сначала рисует стрелку в направлении слева направо, а затем отвечает. Прочитайте ряд в обратном порядке. «Как изменяется величина чисел в этом направлении?»

**Упр.87. «Соседи нашего числа».** Назовите «соседей» любого числа. Установите, что число справа больше его, а число слева - меньше. Предложите Р. показать соседа

числа слева, справа. Взрослый называет число; Р. показывает числа, стоящие слева (справа) и называет их. Делается вывод о величине этих чисел.

**Упр.88. «Верни число на место».** Дается числовой ряд, в котором пропущено какое-либо число. Образец ответа: «Пропущено число семь. Оно больше шести на одну единицу, а значит стоит справа от него. Или: оно на единицу меньше восьми, значит стоит слева от него».

Формирование «квазипространственных» представлений невозможно без усвоения *сравнительных словесных конструкций*.

**Упр.89. Синонимы и антонимы.** На наглядном материале и в игре с мячом закрепите такие пространственные понятия, как «высокий-длинный», «большой-огромный», «близкий-далекий», «маленький-крохотный», «высокий-низкий», «широкий-узкий», «тонкий-толстый», «рядом-далеко - близко», «впереди-сзади» и т.п.

**Упр.90. «Закончи предложение, ответь на вопросы».**

Предложите Р. закончить предложения типа: «Перед тем как прийти домой ...», «Дети стояли по росту в ряду. Последним стоял самый высокий. Первым стоял...».

Р. отвечает на вопросы типа: «Что выше, человек или дом?», «Что длится меньше, чем год, но больше, чем неделя?», «Когда день длиннее, зимой или летом?»

**Упр.91. «Что было раньше?».** Пусть Р. определит, какое событие произошло раньше, какое позже: «После того, как подул ветер, форточка распахнулась». «Мы пошли гулять перед ужином».

**Упр.92. «Кто самый-самый?»** Надо ответить на вопросы типа: «Толя веселее, чем Катя. Катя веселее, чем Алик. Кто веселее всех?»; «Вера выше, чем Лиза. Вера ниже, чем Катя. Кто ниже всех?»; «Толя темнее, чем Миша. Миша младше, чем Вова. Вова ниже, чем Толя. Толя старше, чем Вова. Вова светлее, чем Миша. Миша выше, чем Толя. Кто самый светлый? Кто старше всех? Кто самый высокий?»

**Упр.93. «Кто старше?»** «Покажи на рисунке кто кого старше, моложе и т.п.?». Здесь можно использовать любой подходящий стимульный материал. «Оля старше Сережи и моложе Кати.. Где на рисунке Оля, Катя, Сережа?»

**Упр.94. «Расположение предметов»** Предложите Р. определить и назвать расположение предметов. Задавайте вопросы: линейка под ластиком или ластик под линейкой? Что между вазой и часами? Жук справа или слева от ножа? Кто выше, ниже? И т.п. Предложите ему наглядно или на иллюстрации вставить пропущенные наречия и предлоги: справа от, и слева от, сзади от и т.п. Например: Стол от топора и от замка, лампа столом и от окна, бутылка от свечи и от зонтика.

**Упр.95. «Сравни и растолкуй».** Р. должен растолковать (вначале глядя на рисунки) такие логикограмматические конструкции, как: «моя рука - в моей руке - моей рукой», «хозяйка куклы - кукла хозяйки», «мамина дочка - дочкина мама», «хозяин собаки - собака хозяйина» и т. п.

